Die vhs Volkshochschulen

Gesellschaft

Beruf

Sprachen

Gesundheit

Kultur

Spezial

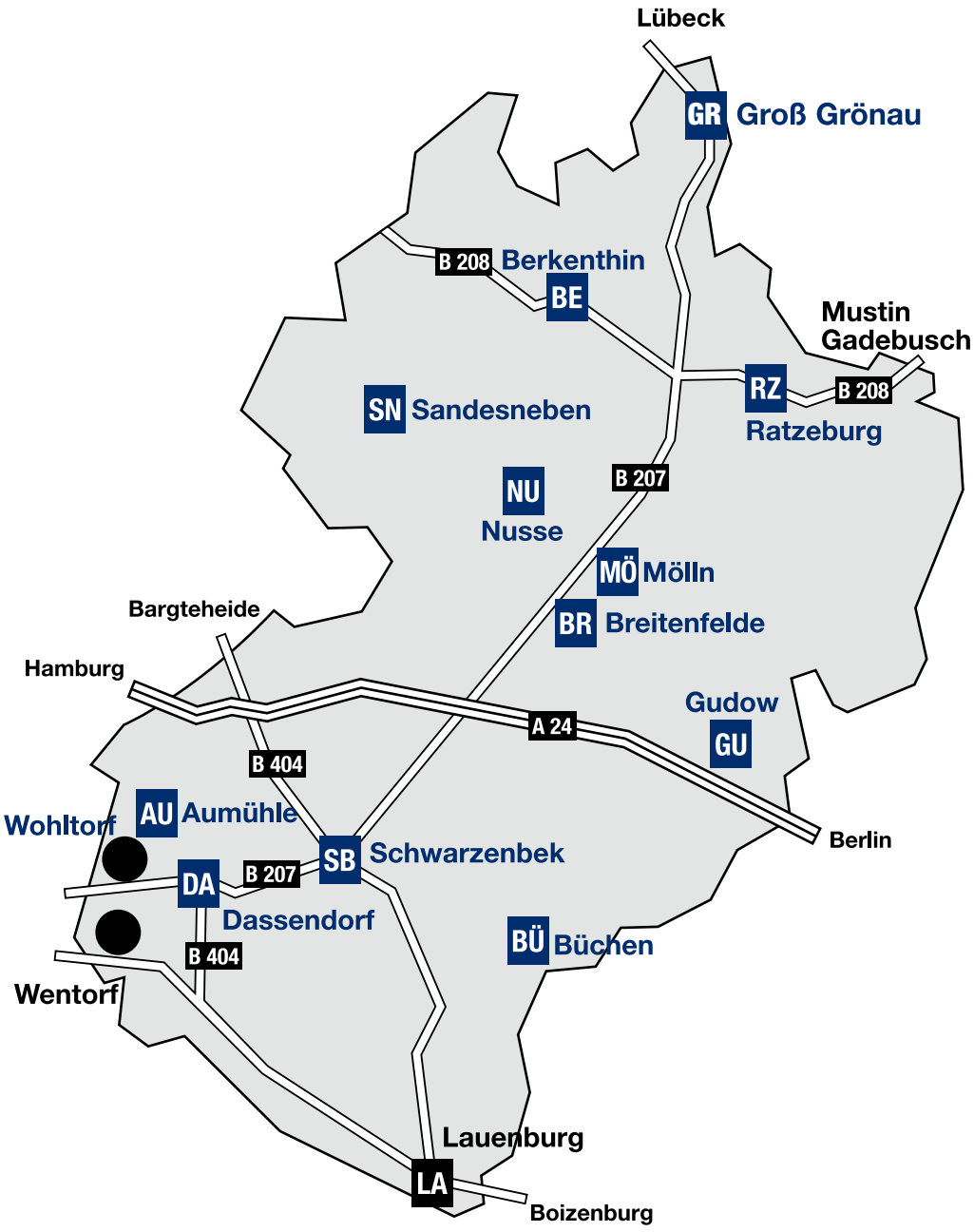
Programmheft Frühjahr 2015

Die Volkshochschulen im Kreis Herzogtum Lauenburg

Wissen und **mehr**

Foto: Wolfgang Boldt

Die vhs
Volkshochschulen



Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle/Wohltorf e.V.

Bergstr. 9, 21521 Aumühle
Tel. und Fax: 04104 / 80360
Internet:
www.vhs-aumuehle-wohltorf.de
E-Mail: VHS.AU-WO@gmx.de

Volkshochschule Berkenthin e.V.

Schützenstraße 3, 23919 Berkenthin
Tel.: 04544/413
Fax: 04544/614
Internet: www.vhs-berkenthin.de
E-Mail: info@vhs-berkenthin.de

Volkshochschule Breitenfelde e.V.

Schulstraße 17
23881 Breitenfelde
Tel.: 04542/853690
Fax: 04542/89828
Internet:
www.vhs-breitenfelde.de
E-Mail:
leitung@vhs-breitenfelde.de

Volkshochschule Büchen - Gudow e.V.

Postfach 1150
21510 Büchen
Tel.: 04155/3551
Fax: 04155/3550
Internet:
www.vhs-buechen-gudow.de
E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Am Wendel 2a
21521 Dassendorf
Tel.: 04104/699146
Fax: 04104/699181
Internet: www.vhs-dassendorf.de
E-Mail: service@vhs-dassendorf.de

Volkshochschule Lauenburg/Elbe e.V.

Postfach 15 51
21474 Lauenburg/Elbe
Tel.: 04153/5713009
Fax: 04153/54778
Internet: www.vhs-lauenburg.de
E-Mail: info@vhs-lauenburg.de

Volkshochschule Mölln

Postfach 1330
23879 Mölln
Tel.: 04542/89660
Fax: 04542/5986
Internet: www.vhs-moelln.de
E-Mail: post@vhs-moelln.de

Volkshochschule Ratzeburg

Unter den Linden 1
23909 Ratzeburg
Tel.: 04541/8000-146
Fax: 04541/891387
Internet: www.vhs-ratzeburg.de
E-Mail:
volkshochschule@ratzeburg.de

Volkshochschule Sandesneben - Nusse e.V.

Nelkenweg 16
23898 Sandesneben
Tel.: 04536/808262
Fax: 04536/808263
Internet: www.VHS-Sandesneben.de
E-Mail:
vhs.sandesneben-nusse@gmx.de

Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Berliner Str. 1-5, 21493 Schwarzenbek
Tel.: 04151/5388
Fax: 04151/894522
Internet: www.VHS-Schwarzenbek.de
E-Mail: info@vhs-schwarzenbek.de

Liebe Freunde der Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg,

hiermit legen wir Ihnen das Programm der zehn beteiligten Volkshochschulen im Kreis für das 1. Semester 2015 vor und hoffen, dass jeder das für sich Passende im Verzeichnis findet um Geist und Körper zu trainieren und seine Kenntnisse und Fertigkeiten zu verbessern.

Mittlerweile hat sich bei uns eine Veränderung im Vorstand ergeben. Jetzt ist Herr Klaus Kaufhardt (VHS Lauenburg) 2. Vorsitzender, Frau Christine Uhde (VHS Büchen-Gudow) erledigt die Geschäftsführung und ich bin 1. Vorsitzende (VHS Aumühle und Wohltorf). Wegen der schlechten Finanzlage haben wir alle drei auf die früher üblichen Aufwandsentschädigungen verzichtet. Über Anregungen zur Verbesserung unserer Arbeit freuen wir uns, die Kontaktdaten finden Sie in dem Verzeichnis.

Wir danken noch einmal Frau Sabine Bachert, Herrn Herbert Hoffmann und Herrn Andreas Hartung für ihre in den vergangenen Jahren geleistete Arbeit und hoffen, dass wir drei unsere Aufgaben mindestens so gut und zukunftsorientiert für Sie leisten können. Als besondere Herausforderung sehe ich in diesem Jahr die Zusammenarbeit unserer Volkshochschulen mit den in vielen Gemeinden entstandenen „Runden Tischen“. Hier denken wir vor allem an ein Angebot von Kursen für Ausländer zum Erlernen oder Verbessern ihrer Deutschkenntnis, um eine sicher gewünschte Integration zu erleichtern.

Vor allem wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen des Programms und viel Erfolg und Spaß beim Besuch der Kurse und/oder Einzelveranstaltungen.

Alles Gute für ein erfolgreiches Neues Jahr!

Brigitta v. Richthofen

Aktionspartner Ihrer vhs

APOTHEKEN Umschau
Ich beweg' mich

Jetzt loslaufen und „Ich beweg' mich“-Kurse bei Ihrer vhs buchen.

VHS Herzogtum Lauenburg Frühjahr 2015
Inhaltsverzeichnis

Die vhs Volkshochschulen

Aumühle

Bismarckturm - Führungen 10
Bridge 55
Dänisch 22
Deutsch als neue Sprache 23
Digitalfotografie/ Bildbearbeitung 20
EDV (Grundlagen, auch für Senioren) 17
Englisch 24
Französisch 26
Gärtnern - umweltfreundlich .. 11
Gedächtnistraining 14
Gymnastik 39
Jin Shin Jyutsu (Schnupperkurs) 35
Kinderkurse (musikal. Krabbeltreff, Töpfern, Werken) .....
Konfliktbewältigung 14
Konzert zur Semestereröffnung 52
Literaturkreis 50
Patchwork und Quilting 49
Philosophie-/Theologiekolleg .. 10
Pilates 36
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen 34
Rückenschule 39
Singkreis Aumühle 52
Spanisch 29
Stressbewältigung 14
Vorträge 10
Yoga 30

Berkenthin

Abnehmen durch Hypnose 35
Aktionsmonat „Naturerlebnis“ 11
Astronomie 12
Dänisch 22
EDV (iPad) 17
Englisch 24
Feldenkrais 39
Gymnastik 37
Kräuteröle/-essig herstellen 42
Malen/Zeichnen 44
Nordic Walking 40
Qigong 32
Schüßler Salze 43
Smovey® - Training 37
Stricken 48
T’ai Chi Ch’uan 32
Töpfern 46
Yoga 30

Breitenfelde

Abnehmen durch Hypnose 35
Autogenes Training 35
Bierbrauseminar 58
Digitale Bildbearbeitung 20
EDV (Einführung, Word und Excel, Internet 17
Entspannung 38
Gymnastik 37
Kinderkurse (Entspannung, Selbstverteidigung) .....
Pilates 36
Reiki 43
Selbstverteidigung 41
T’ai Chi Chuan - Lai Yao 32
Weidenobjekte flechten 47
Zumba® Fitness 38

Büchen

Akkordeon 53
Autogenes Training 35
Bokwa® 37
Chor 52
EDV (Einführung, Excel, Internet) 17
Englisch 23
Ernährung 41
Fastenwandern 41
Feldenkrais 39
Fitnesstrends 37
Französisch 26
Gedächtnistraining 14
Gitarre 53
Gymnastik 37
Heilpraktiker (Infoabend) 43
Kochen 56
Malen / Zeichnen 44
Nordic Walking 40
Orchestermusik für Gitarre und Streicher 54
Pilates 36
Plattdeutsche Frühschoppen .. 28
Reiki 43
Rückengymnastik 37
Russisch 28
Spanisch 30
Studienfahrt (Santorin) 59
Tai Chi / Qi Gong 32
Tanz (Orientalisch) 54
Theaterfahrten 59
Trommeln 54
Vorträge 6
Yoga 30
Zumba® 38

Dassendorf

Digitalfotografie/ Bildbearbeitung 20
EDV (Windows, Einführung, Aufbaukurse, Word, Powerpoint, Excel, Internet) 17
Englisch, Wirtschaftsenglisch.. 23
Ernährung 42
Fotografie 51
Gitarre 53
Gymnastik 39
Handarbeiten 48
Italienisch 28
Kinderkurse (Spielgruppe, Vorschulkurs, Tastaturschreiben, Basteln/Werken, Maskenbau) .....
Kochen 56
Kochen für Männer 56
Malen/Zeichnen (auch Bob Ross) 46
Obstbaumschnitt 11
Spanisch 29
Sturzprophylaxe Senioren 37
Werken (u. a. Theatermasken) 46

Gudow

Bildhauerei 47
Flechten von Weidenobjekten . 47
Lehmbauseminar 11
Yoga 31
Zumba® 39

Lauenburg

Bogenschießen (Pfeil und Bogen herstellen) 47
Bridge 55
Chinesisch 22
Computerschreiben 17
Deutsch als Zweitsprache 23
EDV (Internet) 21
Englisch, Wirtschaftsenglisch.. 23
Finanzbuchführung (Xpert-Kurse) 15
Fischereischein-Lehrgang 11
Fotografieren 51
Französisch 26
Gitarre 53
Golf, auch Mentaltraining 41
Gymnastik 36
Job-Knigge 14
Kinderkurs (Musikalische Früherziehung) 52
Klangschalen-Meditation 34
Literatur 50
Malen/Zeichnen (auch Bob Ross-Technik) 46
Meditativer Malkurs 33
Pilates 36
Pflegeversicherung (Vortrag) ... 8
Powerseminar für Frauen 9
Qigong 32
Reiki 43
Rente (Vorträge) 8
Schwerbehindertenrecht (Vortrag) 9
Seniorenbeirat 63
Seniorenfrühstück 60
Studienreise 59
Taijiquan 33
Theaterfahrten 59
Theaterspielen 56
Vorträge 10
Weinseminar 58
Werken 47
Yoga 31

Mölln

Amateurfunk-Lizenz 58
Bootsführerscheine 58
Buchführung Xpert 15
Chinesisch 22
Computerschreiben 17
Dänisch 22
Deutsch als Fremdsprache 23
Digitale Fotografie 51
EDV (Anfänger, Word, Excel, Photoshop) 18
Englisch 23
Ernährung 42
Französisch 26
Gitarre 53
Gymnastik 38
Italienisch 27
Jin Shin Jyutsu 35
Kinderkurs (Malen/Zeichnen) .. 44
Kommunikationstraining 13
Konzertabende 60
Kreatives Gestalten (inklusives Angebot) 47
Malen/Zeichnen 44
Nähen 49
Nordic Walking 40
Patchwork 49
Plattdeutsch 28
Polnisch 28
Porzellanmalerei 46
Rechtskurse 9
Qualifizierung päd. Mitarbeiter an OGS’n 15
Reden halten 13
Rhetorik / Kommunikation 13
Rotationsgymnastik 36
Russisch 28
Schach 56
Schwedisch 29
Spanisch 29
Studienreise 59
Stimmbildung 52
Stricken 48
Tanz (Tango) 54
T’ai chi Ch’uan 33
Tennis 41
Tönen und Singen für Schwangere 52
Yoga 31

Nusse

Augendiagnose (Iridologie) 34
Bierbrauen 58
Coaching Methode “The Work” nach Byron Katie 34
EDV (Word und Excel, Seniorenkurs) 18
Ernährung 42
Gartendeko aus Weide flechten 47
Gartengestaltung 11
Gymnastik 38
Kinesiotape für die Hausapotheke 43
Pilates 36
Qi Gong 33
Yoga 31
Zumba® Fitness 39

Ratzeburg

Autogenes Training 35
Dänisch 22
Deutsch als Fremdsprache 23
Digitalfotografie 52
EDV (Anfänger, Aufbaukurs, Word, Ebay, iPad) 17
Englisch 24
Ernährung 42

Fotografie 51
Französisch 26
Gedächtnistraining 14
Geistiges Heilen (Vortrag) 34
Geschichte 8
Gymnastik 38
Italienisch 27
Jin Shin Jyutsu® 35
Kinderkurse (Erlebniswochenende) 11
Kochen 57
Kochen für Männer 57
Kreatives Schreiben 51
Literaturkreis 50
Malen/Zeichnen 45
Patchwork 49
Phyllis Krystal Methode® 43
Pilates 36
Pralinen herstellen 57
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen 34
Salzteigfiguren 47
Schamanisches Reisen 34
Schwedisch 29
Sehtraining 34
Spanisch 30
Stricken 48
Tanz (Tanzkreise, Salsa, Langsamer Walzer Disco Fox, Quickstep, Line Dance) 54
Tai Chi 33
Vorträge 8
Xpert Business: Finanzbuchführung 15
Yoga 31
Zumba®-Fitness 39

Sandesneben

Dänisch 23
Digitalfotografie/ Bildbearbeitung 20
Englisch 24
Ernährung 42
Gartendeko flechten aus Weide 47
Gymnastik 38
Homöopathie für Kinder 42
Imkerkurs 12
Keyboard 54
Kochen (Arabisch) 57
Pilates 36
Qi Gong 33
Stricken und Häkeln 48
Yoga 32
Zumba® Fitness 39

Schwarzenbek

Arabisch 22
Ayurvedische Ernährung 58
Ballspiele – Senioren 38
Chor 52
Computerclub für Senioren 18
Computerschreiben 17
Dänisch (auch Kochen und Sprechen) 22
Deutsch als Fremdsprache 23
Deutsch für Deutsche 56
Digitalfotografie/Bildbearbeitung 21
EDV (Einführung, Aufbaukurs, Word, Excel, Powerpoint, Ebay) 18
Energieausweis (Vortrag) 12
Englisch, Wirtschaftsenglisch 23
Entrümpeln mit System 10
Erfolgreiche Kommunikation (Frauenkurs) 14
Ernährung 42
Feldenkrais Methode® 39
Feuchtigkeit und Schimmelpilz in Gebäuden (Vortrag) 12
Filzwerkstatt 47
Fotobuch erstellen 21
Fotoclub 52
Fotografieren 52
Französisch 26
Frau + Beruf: Beratung 12
Gitarre 54
Glückstraining 10
Goldschmiedehandwerk 47
Griechisch 27
Gymnastik 36
Homöopathische Haus- und Reiseapotheke für Kinder 43
Hundeernährung 12
Imkerschule 12
Inklusiver EDV-Anfängerkurs 18
Italienisch 28
Kartenspiele 56
Kinderkurse (Lerntechnik, Kinderliteratur, Nähen, Theatergruppe) .....
Kochen 58
Kochen für Männer 58
Kunstschmieden 47
Laufen für Einsteiger 40
Literaturkreis 50
Malen/Zeichnen (auch Bob Ross-Technik) 46
Mundharmonika - Workshop 54
Nähen 49
Nordic Walking 40
Ordnung am Arbeitsplatz 13
Patchwork 49
Pilates 36
Pilzesammeln 12
Präsentationstechnik 14
Progressive Muskelentspannung 34
Qualifizierung päd. Mitarbeiter an OGS'n 15
Rechtskurse 9
Rhetorik 13
Rückengymnastik für Männer 40
Rückenfit 40
Schüßler Salze 43
Schwedisch 29
Skat für Frauen 55
Spanisch 29
Steeldart (Schnuppertag und Kurs) 56
Steuererklärung 8
Stressbewältigung (Achtsamkeit) 33
Stricken 48
Tanzkreis für Senioren 55
Theateraufführungen der Kleinen Bühne 60
Theatergruppe 56
Torten 58
Vorträge 6
Yoga 32

Inhaltsverzeichnis

Die Röpersberg-Gruppe.
Eine Welt voller Möglichkeiten.

umsorgt sein: Haus Park Röpersberg · Ambulante Pflege Tag & Nacht
Tagespflege Röpersberg
gesund werden: Klinik für Geriatrie
bewusst teilhaben: Röpersbergklinik
sich stärken: Alzheimer Therapiezentrum Ratzeburg
fit bleiben: MediVitale im Senioren-Wohnsitz Ratzeburg
schön wohnen: Senioren-Wohnsitz Ratzeburg
gut essen: Gastronomie am Röpersberg

23909 Ratzeburg · Telefon 04541 130 · www.rgrz.de

Einzelveranstaltungen

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ

Oordig wat ton Högen - Plattdüütsche Geschichten mit Hans-Peter Hahn

Termin: Sonntag, 11.01.2015, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 28
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

Leven un Kunst vun een Heimatlose - Ernst Ludwig Kirchner *(Kunstvortrag op Platt)* RZ

Termin: Dienstag, 27.01.2015, 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Kultur“, Seite 43
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

Erwerbsminderungsrente! LA

Was ist zu beachten? - Was ist neu?

Termin: Mittwoch, 21.01.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 8
VHS Lauenburg

Semestereröffnungskonzert Jazz und Gospel AU

Termin: Montag, 02.02.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Kultur - Musik“, Seite 52
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Abschlagsfreie Rente mit 45 Jahren - Was bedeutet das für mich? LA

Termin: Mittwoch, 04.02.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 8
VHS Lauenburg

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ

Een Struuk op Platt - in de Wintertied

Termin: Sonntag, 08.02.2015, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 28
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

Geistiges Heilen - Vortrag 911 RZ

Termin: Dienstag, 10.02.2015 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 34
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Bandscheibenerkrankungen und ihre Behandlungen SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 13.02.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit - Erkrankungen/Heilmethoden“, Seite 43
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Jin Shin Jyutsu® - Vortrag 420 RZ

Termin: Mittwoch, 18.02.2015, 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 35
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Das Leben sitzt im Darm BÜ

Termin: Donnerstag, 19.02.2015, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit - Ernährung“, Seite 42
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04158/890409 (Kursleiterin)

Patagonien und Feuerland: Landschaft und Kultur am Südzipfel Amerikas AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft
Termin: Montag, 23.02.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Länder u. Kulturen“, Seite 10
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Unser gutes Recht im Alltag MÖ

1. Abend: Mietrecht

Termin: Montag, 23.02.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“, Seite 9
VHS Mölln

Archäologie vor Ort RZ

Termin: Dienstag, 24.02.2015, 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“, Seite 8
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

„Das Schwerbehindertenrecht“ LA

Termin: Mittwoch, 25.02.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“, Seite 9
VHS Lauenburg

Der Yellowstone-Park AU

Termin: Montag, 02.03.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft – Länder u. Kulturen“, Seite 10
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Aumühle aus der Vogelperspektive I AU

Führung auf den Bismarckturm

Termin: Samstag, 07.03.2015, 15:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Heimatkunde“, Seite 10
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ

Fröhjahrsgeföhl

Termin: Sonntag, 08.03.2015, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 28
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

III. Rente und Besonderheiten für DDR-Zeiten LA

Termin: Mittwoch, 11.03.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 8
VHS Lauenburg

Feuchtigkeit und Schimmelpilz SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Termin: Mittwoch, 11.03.2015, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Umwelt/Technik“, Seite 12
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Klimawandel aus dem Meer - Algen, Eisen, CO_2 SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 13.03.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Umwelt/Technik“, Seite 12
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Was macht eigentlich ein Heilpraktiker? BÜ

Termin: Donnerstag, 19.03.2015, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 43
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: unter Tel. 04158 / 890409 (Kursleiterin)

Unser gutes Recht im Alltag MÖ

2. Abend: Erbrecht

Termin: Montag, 23.03.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“, Seite 9
VHS Mölln

Otto von Bismarck - 200. Geburtstag RZ

Termin: Dienstag, 24.03.2015, 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“, Seite 8
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

Einführung in die Phyllis Krystal Methode® Vortrag 916 RZ

Vortrag: Dienstag, 24.03.2015 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 43
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Pflegeversicherung LA

Termin: Mittwoch, 25.03.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 8
VHS Lauenburg

Vortrag - Reisefotografie LA

Termin: Freitag, 27.03.2015, 19:00 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Kultur - Fotografie“, Seite 51
VHS Lauenburg

Aumühle aus der Vogelperspektive II AU

Führung auf den Bismarckturm

Termin: Mittwoch, 08.04.2015, 15:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Heimatkunde“, Seite 10
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Energiespeicherung - die Herausforderung bei der Energiewende

SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 10.04.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft – Umwelt/Technik“,
Seite 12
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Plattdüütscher Fröhschoppen

BÜ

De VHS-Chor „La Musica“ singt

Manfred Schulz seggt „Tschüüs!“
Termin: Sonntag, 12.04.2015, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“,
Seite 28
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

Narren in der christlichen Tradition

AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft
Termin: Montag, 13.04.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Religion“,
Seite 10
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Unser gutes Recht im Alltag

MÖ

3. Abend: Straßenverkehrsrecht
Termin: Montag, 20.04.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“, Seite 9
VHS Mölln

1865 - Das Herzogtum Lauenburg wird preußisch

RZ

Termin: Dienstag, 28.04.2015, 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“,
Seite 8
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

Geistiges Heilen - Vortrag 911.1

RZ

Termin: Dienstag, 28.04.2015 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 34
VHS Ratzeburg
Anmeldung unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Der Energieausweis: Steckbrief für Wohngebäude

SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Termin: Dienstag, 28.04.2015, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Umwelt/Technik“,
Seite 12
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Bildbetrachtung und Poesie

AU

Begegnung mit ausgewählten Kunstwerken im Rahmen der Ausstellung „SPOT ON“. Meisterwerke der Hamburger Kunsthalle

Termin: Mittwoch, 29.04.2015, 13:50 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Spezial - Ausstellungen“, Seite 58
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

„HIER BRENNT DIE PAPPEL“

LA

128 Zündholzgeschichte in Lauenburg/Elbe

Termin: Donnerstag, 07.05.2015, 17:00 bis ca. 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Heimatkunde“, Seite 10
VHS Lauenburg

„Sleeping Beauties“

AU

Termin: Mittwoch, 13.05.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Kultur - Malen/Zeichnen“, Seite 43
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Dämmen Sie Ihr Haus

RZ

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Termin: bitte erfragen
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Umwelt/Technik“, Seite 12
VHS Ratzeburg Tel. 04541/8000-146

Einzelveranstaltungen

Feuchtigkeit und Schimmelpilz

RZ

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Termin: bitte erfragen
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Umwelt/Technik“,
Seite 12
VHS Ratzeburg Tel. 04541/8000-146

Uns ist es besonders wichtig, den engen Kontakt zu unseren Kunden zu pflegen.

Deshalb sind wir für Sie da – auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Mit Service und Beratung von Mensch zu Mensch.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Tel. 0 45 41 / 88 10 10 10
www.ksk-ratzeburg.de

Kreissparkasse
Herzogtum Lauenburg

Gesellschaft

Geschichte

Archäologie vor Ort

RZ

Lichtbild-Vortrag von Ernst-Günter Burmester
Mechov - Mechowe - Mechow
Slaubrize - Slabrüch - Schlagbrügge
Die zwischen 700 und 800 n.Chr. aus dem Raum zwischen mittlerem Dnjepr und oberer Weichsel in unserem Raum ein-gewanderten Slawen gründeten bäuerliche Siedlungen vor-nehmlich an Seeufern, auch Burgen in Niederungen, auf Anhöhen und Halbinseln. Es soll nun durch den Vergleich der beiden Siedlungen Mechow und Schlagbrügge untersucht werden, um welche Siedlungsform es sich jeweils handelte. Aus welcher „Urheimat" wanderten die späteren Westslawen bei uns ein? Wie lebten sie bei uns und wo sind sie geblieben?
Termin: Dienstag, 24.02.2015, 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal
Gebühr: kostenfrei
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

Otto von Bismarck - 200. Geburtstag

RZ

Vortrag von Hartwig Fischer
Am 1. April jährt sich der Geburtstag eines der wichtigsten Politiker der deutschen Geschichte zum 200. Mal. Kaum ein anderer Staatsmann hat die Geschichte Preußens, Deutsch-lands und Europas in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts derartig nachhaltig beeinflusst wie Bismarck. In diesem Vortrag wird der faszinierende Lebensweg Bismarcks im Spannungsfeld von Politk und Moral erläutert und dabei auch die erhebliche Bedeutung des "Alten vom Sachsenwald" für das Herzogtum Lauenburg aufgezeigt.
Termin: Dienstag, 24.03.2015, 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal
Gebühr: kostenfrei
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 – 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

1865 - Das Herzogtum Lauenburg wird preußisch

RZ

Vortrag von Christian Lopau
Am 26. September 1865 nahm König Wilhelm I. von Preußen in der St.-Petri-Kirche zu Ratzeburg die Erbhuldigung der Rit-ter- und Landschaft des Herzogtums Lauenburg entgegen. Mit diesem feierlichen Akt wurden das Herzogtum Lauenburg und das Königreich Preußen in einer Personalunion zusam-mengeschlossen. Für das Herzogtum Lauenburg brach damit eine neue Zeit weitreichender Veränderungen an. Der Vortrag erläutert die Hintergründe des Zusammenschlusses und die weitere Entwicklung in unserer Region.
Termin: Dienstag, 28.04.2015, 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal
Gebühr: kostenfrei
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.
Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Foto: cybrain/shutterstock

Wirtschaft

Erwerbsminderungsrente! Was ist zu beachten? - Was ist neu?

LA

Leitung: Doris Eschbacher/Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

• Wann bin ich erwerbsgemindert und wie geht's dann weiter? • Krankengeldleistungsdauer und Maßnahmen und Tricks der Krankenkassen • Aufforderung zur Antragsstellung für eine Reha-Maßnahme • Zwischenphase - Arbeitslosengeld und Tücken der Agentur für Arbeit • Voraussetzung für die Frührente (Erwerbsminderungsrente) • Berechnung der Erwerbsminderungsrente in groben Zügen • Rentenreform - Was ist neu seit 01.07.2014? • Erwerbsminderungsrente und Abschläge • Widerspruchs- und Klageverfahren. Die Rentenversicherung meint, ich kann noch 6 Stunden und mehr. Stimmt das? • Und weitere Fragen, die Ihnen Sorge bereiten sind erwünscht
Termin: Mittwoch, 21.01.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
Gebühr: Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Abschlagfreie Rente mit 45 Jahren - was bedeutet das für mich?

LA

Leitung: Doris Eschbacher / Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

• Auswirkungen dieses Gesetzes für künftige Rentnerinnen und Rentner • Grober Überblick über die Rentenberechnung • Welcher Renteneintritt ist möglich? • Welche Zeiten zählen für 45 Jahre? • Was bedeutet die neue „Mütterrente"? • Welche Rentenart kann ich für mich nutzen? • Erwerbsminderungsrente und Abschläge • Besonderheiten für DDR-Zeiten
Termin: Mittwoch, 04.02.2015, 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
Gebühr: Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail: d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

III. Renten und Besonderheiten für DDR-Zeiten

LA

Leitung: Doris Eschbacher / Ronny Pfeiffer, unabhängige Rentenberater (gerichtlich zugelassen u. nach dem RDG registriert)

• Renteninfo und Kontenklärung • Welche Rente ab wann? • Einige aktuelle Änderungen im Rentenrecht ab 01.07.2014 • Wie wird meine Rente berechnet? • Freiwillige Beiträge (nach) zahlen oder nicht? • Besonderheiten für Frauen - Mütterrente! • Besonderheiten für DDR-Zeiten!
Termin: Mittwoch, 11.03.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
Gebühr: Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail: d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Pflegeversicherung

LA

Leitung: D. Eschbacher/R. Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

• Mutter oder Vater kann sich nicht mehr allein versorgen. Sind sie pflegebedürftig? • Voraussetzungen für die einzelnen Pflegestufen, welche Bereiche werden beurteilt • Wie kann der Besuch des Medizinischen Dienstes vorbereitet werden? • Welche Leistungen stehen in welcher Höhe zur Verfügung? • Wie ist eigentlich die Pflegeperson sozialrechtlich abgesichert? • Ab wann gilt die Versicherungspflicht der Pflegeperson und wer ist eigentlich zuständig für die Feststellung der Versicherungspflicht? • Was ist mit niedrigschwelliger Betreuungsleistung gemeint? • Wie kann man sich gegen (vermutlich) falsche Bescheide wehren?
Diese und viele andere Fragen werden an diesem Abend besprochen. Fragen der Teilnehmer sind gewünscht und bereichern den Vortrag.
Termin: Mittwoch, 25.03.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
Gebühr: Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Einkommensteuer online

SB

Leitung: Volker Martens

Erstellen Sie Ihre Einkommensteuererklärung online. Das Programm tax 2015 unterstützt alle Einkunftsarten und alle Formulare für Ihre Einkommensteuererklärung und bietet Ihnen komfortable Funktionen, z.B. die Online-Abgabe Ihrer Erklärung per ELSTER.
Sie erhalten Unterstützung bei der Online-Eingabe Ihrer Steuerdaten und der Übermittlung Ihrer Steuererklärung an das Finanzamt.
Dieser Kurs leistet keine Steuerberatung.
Termin: Samstag, 14.02.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 19,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Recht

„Das Schwerbehindertenrecht“ LA

Leitung: Doris Eschbacher/Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

• Ab 01.01.2009 löst die neue Versorgungsmedizin-Verordnung die bisherigen Anhaltspunkte ab • Rentenbeginn nach neuem Altersgrenzenanpassungsgesetz ab Jahrgang 1952 • Habe ich als Schwerbehinderter Vorteile bei der Rente? • Welche Gesundheitsstörung bewirkt welchen Grad der Behinderung (Durch Sodbrennen schwerbehindert?) • Die Merkzeichen im Schwerbehindertenausweis und ihre Bedeutung • Der Schwerbehinderten-Status • Übersicht der Nachteilsausgleiche • Rechtsmittel-Möglichkeiten (Widerspruchs-Klageverfahren) • Schwerbehinderung im Zusammenhang mit Renten- und Steuerrecht
Termin: Mittwoch, 25.02.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
Gebühr: Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Unser gutes Recht im Alltag (Sonderkurs) MÖ

Der Rechtsanwalt Horst-Peter Bullmann gibt an 3 Abenden Tipps und Hinweise für häufige Rechtsfälle im Alltag:
Die Veranstaltungen dienen der Einführung in die Rechtsbereiche und der Erläuterung wiederkehrender Rechtsfragen
1. Abend: Mietrecht
Vertragsabschluß - Kündigung - Nebenkosten.
Montag, 23.02.2015 in der Gemeinschaftsschule Mölln
2. Abend: Erbrecht
Testament - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung
Montag, 23.03.2015 in der Gemeinschaftsschule Mölln
3. Abend: Straßenverkehrsrecht
Bußgeld - Punkte
Montag, 20.04.2015 in der Gemeinschaftsschule Mölln
Im Anschluss an die Referate ist Gelegenheit, Fragen zu klären und Fälle zu diskutieren.
3mal montags von 19:30 bis 21:00 Uhr
Jeder Abend ist in sich abgeschlossen
Bitte, geben Sie bei der Anmeldung unter Tel. 04542/7727 an, an welchem Vortrag Sie interessiert sind.
Die Kursgebühr beträgt pro Abend Euro 20,00 - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Voranmeldung unter Tel. 04542/7727 ist unbedingt notwendig!

Nachbarrecht SB

Leitung: Birgit Utescher-Drews

Besprochen werden die gesetzlichen Grundlagen des nachbarschaftlichen Zusammenlebens und typische Konfliktfälle, wie z. B. Bäume und Sträucher an Grundstücksgrenzen, Laub, Unkraut, Lärm durch Rasenmähen, Maschinen, Hundegebell, Bauten an der Grundstücksgrenze, ästhetische Beeinträchtigungen.
Beginn: 18.02.2015
Termine: 2mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 13,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Mietrecht für Mieter SB

Leitung: Birgit Utescher-Drews

Themen: Mietmängel (z. B. Schimmel), Grundlagen der Mietminderung, Möglichkeiten der fristlosen Kündigung bei Mietmängeln, Beendigung von Mietverträgen (Kündigung, Aufhebungsvertrag, Nachmieter), Mieterhöhungen, Folgen der energetischen Sanierung von Wohnraum.
Beginn: 29.10.2014
Termine: 2mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 13,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Pädagogik

Eltern-Kind (ab 1 Jahr) - Spielgruppe DA

Leitung: Gisela Kiehne

Im freien Spiel lernen die Kinder miteinander zu spielen und so Freunde zu finden. Die Mütter haben die Gelegenheit sich kennenzulernen, zu klönen und mitzumachen beim Basteln, Malen, Kneten und dem Sing- und Bewegungskreis. Quereinstieg jederzeit möglich.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 21mal dienstags, 9:00 - 11:00 Uhr
Ort: Multifunktionssaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1
Gebühr: Euro 117,60
Kurs-Nr. AB 160 00
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 919

Vorschulkurs DA

Leitung: Andrea Schalück

Dieser Kurs soll den Kindern den Übergang vom Kindergarten in die Schule erleichtern. In kleinen Gruppen und entspannter Atmosphäre schulen die Kinder ihre Wahrnehmung, Koordination und Sprache, um neue Aufgaben zu bewältigen.
Beginn: 04.02.2015
Termine: 13mal mittwochs, 8:45 - 11:45 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 93,60
Kurs-Nr. AB 710 66
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 690 280

Lernen lernen! - Arbeitstechniken für 10- bis 13-jährige Schüler SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Schülern wird häufig nur gesagt, dass sie lernen sollen. Das „Wie“ wird in der Schule meistens nicht gelehrt. Verschiedene Lern- und Arbeitstechniken, die in allen Fächern eingesetzt werden können, werden aufgezeigt. Schülerinnen und Schüler erhalten im Kurs Anleitungen zum stressfreien, selbständigen Lernen und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Wir bitten darum, dass zum ersten Vormittag ein Elternteil mit kommt!
Beginn: 07.02.2015
Termine: 3mal samstags, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 25,00; keine Ermäßigung möglich
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Ob für das Abitur, andere mündliche Prüfungssituationen oder bei Bewerbungen. Damit im entscheidenden Moment nicht die richtigen Worte fehlen, wird in diesem Kurs das erfolgreiche und wirksame Sprechen, selbstsicheres Auftreten, spontane freie Reden halten, Abbau von Lampenfieber sowie Argumentationsformen und -techniken erarbeitet und geübt. Es wird auf die individuellen Probleme der Teilnehmer eingegangen.
Maximal 6 Teilnehmer
Termin: Samstags, 07.03.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 32,00 keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Gesellschaft

Psychologie

Das Power-Seminar für Frauen - Teil 1 LA

- Für selbstbewusstes Auftreten -

Leitung: Susanne McAlister, Beratung - Training - Coaching

Trotz Frauenquote kann man auch heute immer noch den Eindruck haben, dass Frauen in der Berufswelt immer noch im Schatten der Männer stehen. - Mit unserem Power-Seminar „NLP-Mentaltraining“ wird die Denkweise und das Selbstbewusstsein der Frauen gestärkt. Sie gewinnen Selbstvertrauen, meistern schwierige Situationen, Gespräche oder Bewerbungen. Lernen Sie, einfach Ihre „Frau“ zu stehen. In dem Seminar wer-

WILKE, KERBER & PARTNER
Steuerberatungsgesellschaft
WKP

LEISTUNGSSPEKTRUM

Steuerberatung
• Finanz- und Lohnbuchhaltung
• Steuererklärungen
• Gewinnermittlungen
• Jahresabschlusserstellung
• Gestaltungsberatung

Wirtschaftsprüfung
durch WKP Treuhand und Beratung GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
• Jahresabschlussprüfung
• Sonderprüfungen
• Unternehmensbewertung
• Externes Controlling und Revision

Betriebswirtschaftliche Beratung
Unternehmensberatung

Theaterplatz 2 • 23909 Ratzeburg
Telefon (04541) 80 40 • Fax (04541) 34 56
kontakt@wkp-ratzeburg.de • www.wkp-ratzeburg.de

Gesellschaft

den Mittel und Methoden vorgestellt, damit Ihnen im entscheidenden Moment immer ein überzeugender Auftritt gelingt.
Termin **Kurs 1:** Mittwoch, 21.01.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Termin **Kurs 2:** Mittwoch, 15.04.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 35,00 je Kurs
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 0170 3226158,
E-Mail: Susanne.McAlister@t-online.de

Das Power-Seminar für Frauen - Teil 2 LA

- Für selbstbewusstes Auftreten -
Leitung: Susanne McAlister,
Beratung - Training - Coaching

Kursbeschreibung siehe oben, Teil 1.
Termin **Kurs 1:** Mittwoch, 28.01.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Termin **Kurs 2:** Mittwoch, 22.04.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 35,00 je Kurs
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 0170 3226158,
E-Mail: Susanne.McAlister@t-online.de

Entrümpeln und Aufräumen mit System SB

Leitung: Susanne Brandt-Stange,
Ordnungs-Coach

Landet auch bei Ihnen immer wieder überflüssiger Kram in verborgenen Schubladen und Schrankecken? Dort liegt er dann und bremst unsere Lebensenergie. Von Grund auf loslassen und störende Einflüsse beseitigen - Entrümpeln ist jetzt angesagt! Weniger ist mehr. In einem zweiten Schritt sorgen Sie dauerhaft dafür, dass Ihre Sachen einen festen Platz bekommen. Nutzen Sie neue Erkenntnisse aus der Arbeitswissenschaft und der Psychologie beim täglichen Kampf gegen die Unordnung. Sie gewinnen Muße für Kreativität. So verbessert sich ihr Lebens- und Wohngefühl im Nu!
Beginn: 18.02.2015
Termine: 2mal mittwochs, von 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 42,50 zzgl. Materialumlage Euro 4,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Glückstraining SB

Leitung: Christian Stachowitz

Die Fähigkeit Glück zu empfinden, das persönliche Lebensglück zu steigern und damit die eigene Lebensqualität zu erhöhen ist seit wenigen Jahren Gegenstand wissenschaftlicher Forschung an Universitäten.
In diesem Kurs lernen Sie, woraus Ihr persönliches Glück besteht und wie Sie es durch positiven Einfluss in ihrem Leben steigern können. Dazu gibt es viele praktische Übungen und lebendige Beispiele aus dem Wissenschaftsfeld der Positiven Psychologie.
Beginn: 19.02.2015
Termine: 8mal donnerstags, von 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 75,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Philosophie / Theologie

Tillich-Kolleg für Philosophie und Theologie AU

Leitung: Pastor Wolfgang Teichert

Die Philosophie der Gegensätze oder die Gegensätze der Philosophie
Friedrich Nietzsche und die Folgen der Lebenskunst und Religion
Die philosophische Intuition, dass Alles Eins ist, will den in der Religion vermuteten dualistischen Glauben an eine von der phänomenalen Welt getrennte wahre, transzendente, jenseitige Welt zurechtrücken. Religion kommt sozusagen erst nach dem Tod im Himmel. Solche „Zwei-Welten-Lehre" ist für den Philosophen Friedrich Nietzsche die eigentliche Metaphysik, die er nicht müde wird zu bekämpfen. Er sieht in ihr, wie übrigens die Theologie heute auch, nicht nur einen Irrtum des Denkens, sondern auch eine Strategie der Verleumdung und der heimlichen Rache. „Grundmotiv" seines Denkens ist, „gegen jede Art von metaphysischen Dualismus die Einzigkeit dieser Welt zu behaupten." Wir sollen also der Erde treu bleiben. Aber kann man das, wenn der Himmel sein Interesse an der Erde zurückzieht oder wenn wir diesen „Himmel" nach Heine nur den Spatzen überlassen? Das Tillich-Kolleg wird anhand von einigen Texten, einem Film und einigen Kommentaren zu Nietzsche nach den Folgen für Lebenskunst und Religion heute fragen.
Beginn: Donnerstag, 15.01.2015
Termine: 7mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Andachtsraum
Gebühr: Euro 35,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bei der ersten Veranstaltung

Narren in der christlichen Tradition AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft
Referent: Prof. Dr. Andreas Müller, Universität Kiel
In der christlichen Tradition gibt es eine Einrichtung, die nur wenig bekannt ist: Die Narren in Christo. Gerade die östliche Spiritualität ist stark von solchen Narren geprägt. Auf dem Roten Platz in Moskau legt die Basilius-Kirche davon ein beredtes Zeugnis ab - auch sie ist einem bedeutendem Narren der Ostkirche gewidmet. Wie hat sich das Ideal des Narrentums in der Kirchengeschichte aber entwickeln können? Und welche konkreten Ausformungen hat es gefunden? Der Vortrag bietet spannende Einblicke in ein weitgehend unbekanntes Feld christlicher Kulturgeschichte.
Termin: Montag, 13.04.2015, 19:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 5,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Länder & Kulturen / Heimatkunde

Aumühle aus der Vogelperspektive I / II AU

Führung auf den Bismarckturm
Mit Gerd Möller

Bei diesen Führungen erhält man viele interessante Informationen über den Turm und seinen Erbauer Emil Specht. Der Ausstellungsraum im 3. Stock bietet einen Einblick in die Geschichte der Gemeinde Aumühle.
Termine:
1. Samstag, 07.03.2015, 15:00 Uhr und
2. Mittwoch, 08.04.2015, 15:00 Uhr
Ort: Bismarckturm, Berliner Platz, 21521 Aumühle
Eintritt: Die Führung ist kostenlos und dauert ca. 1 Stunde. Über eine Spende für das Archiv des Bismarckturms würden wir uns freuen.
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmerzahl unter 04104/2282 bei Gerd Möller

Patagonien und Feuerland: Landschaft und Kultur am Südzipfel Amerikas AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft
Referent: Dr. Andreas Mieth, Universität Kiel
Die windgepeitschten Landschaften Patagoniens im Süden von Chile und Argentinien gehören zu den eindrucksvollsten Naturräumen der Erde. Endlos scheinende Grassteppen, tiefblaue Fjorde, glitzernde Seen und Gletscher bilden atemberaubende Kontraste. Mit farbenprächtigen Bildern wird der Referent seine Zuhörer in einige der schönsten Naturlandschaften des südlichen Zipfels von Südamerika führen: in die Fjorde von Magallanes, in den Nationalpark Torres del Paine, zu den Steppen- und Vulkanlandschaften entlang der Magellanstraße und auf die Insel Feuerland. Jede dieser Landschaften wartet mit einem großen Reichtum an Tieren und Pflanzen auf. Durch die Steppen ziehen Guanako-Herden, auf vorgelagerten Inseln nisten Tausende von Pinguinen; in alten Südbuchenwäldern wachsen Magellan-Orchideen und farbenprächtige Pantoffelblumen. Doch nicht nur eindrucksvolle Tiere und Pflanzen, auch Menschen leben schon seit Jahrtausenden in dieser Extremlandschaft. Neben den Beschreibungen der Natur geht der Referent auf die außergewöhnlichen Kulturen der einstigen Ureinwohner ein, deren Aussterben mit den legendären Entdeckungsreisen der Europäer an dieses Ende der Welt begann.
Termin: Montag, 23.02.2015, 19:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 5,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Der Yellowstone-Park AU

Referent: Günther Spillner, Aumühle

Der Yellowstone-Nationalpark Im Winter ist eine ganz besondere Herausforderung an den Besucher und in diesem Falle an den Naturfotografen. Der im Nordwesten der USA gelegene Nationalpark liegt auf durchschnittlich 2400 m Höhe und ist im Winter sehr kalt bei sehr kräftigen Schneelagen. Sehr große Teile des Parks sind zu dieser Jahreszeit nur mit Spezialfahrzeugen passierbar und weite Teile gar nicht zugänglich. Nur im Norden, im sog. Lamar- Valley ist eine Straße geräumt und für den Fahrzeugverkehr freigegeben. Der Yellowstone ist mit fast 9000 Quadratkilometer etwa 150 mal größer als der Sachsenwald. Der Park wurde 1872 als bis heute ältester Nationalpark der Welt und erster der USA gegründet. Neben einer faszinierenden Natur beherbergt er große Zahlen an seltenen und lange Zeit auch bedrohten Tierarten. Besonders zahlreich sind Wapiti und Bison. Der Wolf wurde erfolgreich wieder angesiedelt. Yellowstone liegt auf dem Gebiet des Staates Wyoming. Günther Spillner hat den Park im Winter bereist und wird Sie mitnehmen zu Gysiren und Fumarolen, Bison und Wapiti im Tiefschnee, Wolf, Coyote und den auch im Winter faszinierenden Landschaften dieses Natur Kleinodes im Nordwesten der USA.
Termin: Montag, 02.03.2015, 19:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 5,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

„HIER BRENNT DIE PAPPEL" LA

128 Zündholzgeschichte in Lauenburg/Elbe

Ein Rundgang mit qualifizierter Tourenleitung!
Eigentlich brennt die Hecke, die Luft oder auch die Hütte, wenn man redensartlich ausdrücken möchte, dass große Betriebsamkeit herrscht. Jedoch in Lauenburg/Elbe brannte die Pappel - insgesamt 128 Jahre lang herrschte Betriebsamkeit rund um ihr Holz, um es dann nicht nur redensartlich als Zündholz abbrennen zu Können. Auf dieser Führung erhalten Sie Einblicke in die Geschichte der Zündholzproduktion und lernen die Schwarzpappel nicht nur als Rohstofflieferant näher kennen. Der Rundgang vereint markante Punkte der Lauenburger Zündholzgeschichte mit Einblicken in einen der letzten urwüchsigen Schwarzpappelbestände Schleswig-Holsteins.
Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Besondere Anforderungen an die Kondition der Teilnehmer/Innen bestehen nicht.
Termin: Donnerstag, 07.05.2015, 17:00 bis ca. 19:30 Uhr
Treffpunkt: ZOB Lauenburg
Gebühr: Euro 3,00 (mind. 12 Pers., max. 30 Pers.)
Individuelle Programmgestaltung und Termine für Gruppen auf Anfrage!
VHS Lauenburg
Anmeldung und Info: Tel.: 04153 3850
E-Mail: Reservierung@HIERerLEBEN.de
Buchungscode:VHEHE001

Natur / Umwelt und Technik

Wilde Kinder (6-12 Jahre) *(Brunsmark)* RZ

Leitung: Markus Nüske

Wen reizt es nicht, die unbekannte Natur wieder zu entdecken, sich in ihr leichten Fußes zu bewegen und sie als Ort für großartige Abenteuer zu begreifen? Wir treffen uns morgens, besprechen den ungefähren

Aktionsmonat „Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ vom 3. bis zum 31. Mai 2015

Ziel des Aktionsmonats Naturerlebnis ist es, Menschen unmittelbare Naturerfahrung in all ihren Facetten zu eröffnen: vielseitig und bunt, klimaschonend ohne weite Wege - ganzheitliches Lernen mit Vergnügen in der eigenen Lebensumgebung.
Dabei bauen wir auf Sie!
Geben Sie Ihr breit gefächertes Wissen an eine interessierte Besucherschaft weiter, schaffen Sie neue, erlebnisreiche Zugänge in der Natur vor unserer Haustür.

JETZT ABER RAUS MIT EUCH!

Ablauf des Tages und machen uns dann auf in das Abenteuer Natur. Ein Wochenende lang entdecken wir die lebende Natur, gießen Spuren (Abdrücke), bauen Höhlen und entfachen mit einfachen Mitteln ein Feuer, über dem wir dann auch unser Essen bereiten. Spiele in der Natur, toben, verstecken, Bau einer Laubhütte gehören dazu.
Mitzubringen sind: Rucksack, Trinkflasche, Brotdose, ein Set Besteck, festes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung, auf jeden Fall: lange Hose, lange Hemden/Pullover
Termin: 20.03. bis 22.03.2015
Kurs Nr. 524
Gebühr: Euro 75,00 pro Kind, inkl. Verpflegung
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0172/1698943 (Dozent), info@pure-wildnis.de

Erlebniswochenende Eltern/Kind/NaTour (Brunsmark) RZ

Leitung: Markus Nüske

Ein Wochenende, an dem Eltern und Kind einmal Zeit nur für sich haben. Ein Erlebnis, das sowohl Vätern, die von den Kindern getrennt leben als auch „Zwei-Eltern-Familien“ neue Impulse für das Familienleben bringt. Es braucht nicht viel, damit sie mit ihrem Kind z.B. gefundene Materialien geschickt einsetzen, etwas aus ihnen bauen, ein Tierbeobachtungsversteck anlegen, am Bach Spielen, gemeinsam ein Zelt aufbauen und miteinander am Lagerfeuer sitzen und ihre Zweisamkeit genießen…Mitzubringen sind: Scharfes Messer mit feststehender Klinge, alte, weite Kleidung die dreckig werden darf und nicht raschelt, Regenbekleidung, wetterfeste Kleidung und Schuhe, Notizblock/Schreibzeug, Sitzunterlage, Zelt, Schlafsack, Isomatte, Teller, Tasse, Essbesteck, Taschenlampe, lange Hemden/Pullover
Termin: 10.04. bis 12.04.2015
Kurs Nr. 523
Gebühr: Euro 60,00 pro Kind, Euro 90,00 pro Erwachsenem, inkl. Verpflegung
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0172/1698943 (Dozent), info@pure-wildnis.de

Umweltfreundlich Gärtnern AU

Leitung: Peter Wolff,
Tel. 040 53050264 o. lupusmuc@t-online.de

Themen des Kurses: Ökologie, was ist das? - Bodenpflege - Mulchen - Kompost - Dünger, Unkrautbekämpfung ohne Chemie - Biologische Schädlingsbekämpfung, Rasenanlage und Pflege/Unterschied zwischen Sichelmähern und Walzenmähern, Verticutieren, Baumschnitt, Besprechung der von den Teilnehmern mitgebrachten Dünger und Pflanzenschutzmitteln.
Der Kurs soll in Privatgärten stattfinden, so dass der Kursleiter sich freut, wenn Kursinteressenten/-innen ihren Garten zur Verfügung stellen können.
Beginn: 2mal samstags, 13:00 bis 18:00 Uhr ab 2. Hälfte März 2015
Ort: Privatgärten in Aumühle oder Wohltorf
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte beim Kursleiter

Aktionsmonat „Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ vom 3. bis zum 31. Mai 2015

Kräuter aus der Volksheilkunde und essbare Kräuter am Elbe-Lübeck-Kanal BE

Leitung: Elisabeth Kreimer

Wir möchten die heimischen Wildkräuter kennenlernen, die früher oft, und heute teilweise noch in der Medizin, als Heilpflanzen oder zur Ernährung genutzt wurden. Die Brennnessel war früher ein sehr geschätztes Nahrungs- und Heilmittel, der Spitzwegerich ein gutes Mittel gegen Blasen an den Füßen etc.. Zur Veranschaulichung werden Kostproben gereicht.
Termin: Dienstag, 12.05.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Meier`s Gasthof in Berkenthin
Gebühr: Euro 8,00 + Euro 2,00 für Kostproben
VHS Berkenthin
Anmeldung: Kreimer, Tel. 04544/890189
Internet: vhs-berkenthin.de

Weitere Veranstaltungen:

Waldkräuterwanderung mit Verkostung

Samstag, 02. Mai 2015, 14:00 bis ca. 16:00 Uhr
Anmeldung unter Tel. 04152 - 8375540 oder foersterei-gruenhof@t-online.de

Königin der Nacht - Nachtigallen

Montag, 4. Mai 2015, 19:00 Uhr
Anmeldung unter Tel. 04542 - 830334 (W. Buchhorn, Naturpark Lauenburgische Seen)

Gudower See - Spechte, Hohltauben und mehr

Samstag, 16. Mai 2015, 9:00 Uhr
Anmeldung unter Tel. 04542 - 830334 (W. Buchhorn, Naturpark Lauenburgische Seen)

Obstbaumschnitt professionell durchgeführt DA

Leitung: Manfred Kropp, Inh. Baumschule

In diesem Seminar lernen Sie den Obstbaum- und Ziergehölzschnitt im eigenen Garten selber richtig durchzuführen. Gärtnermeister Manfred Kropp vermittelt es Ihnen gerne mit THE-ORIE (2x2 Std. Einführung u. Nachbereitung) und PRAXIS (3x3 Std.)!!
Die wichtigsten Elemente sind u. a.:
• Aufbauschnitt • Erhaltungsschnitt • Wundversorgung • Veredlungen
Termine: Theorie: 19.02. und 10.03.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Praxis in 3 Gärten: 21.02. + 28.02. + 07.03.2015, von 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 67,60 bei mind. 10 Teilnehmern
Kurs-Nr. AB 114 00
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Lehmbauseminar GU

Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Gemeinsam Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrasgedämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand. Für die praktische Mitarbeit zum Anfassen und Ausprobieren bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.
Termin: Samstag, 09.05.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, Lütau
Gebühr: Euro 30,00
VHS Büchen-Gudow e. V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04153/55348 oder Fax 04153/55358

Mein Garten wird zum Paradies NU

Leitung: Jürgen Klingenberg, Dipl. Gartenbauingenieur

Besuchen Sie diesen Kurs und Sie bekommen reichhaltige Anregungen, Vorschläge sowie wertvolle Tipps wie Sie ihren Garten gestalten oder umgestalten können. Wir machen unseren Garten zum Paradies! Es werden Ihnen die wichtigsten Eckpfeiler der Gartenplanung und Gestaltung vermittelt. Vor allen wird es hier um die fachgerechte Verwendung von Stauden und Gehölzen gehen. Durch einen pflegeleichten - zu jeder Jahreszeit schönen Garten - werden Sie mehr Zeit, Muse und Genuss in Ihrem selbst geschaffenen Paradies finden. Nach dem Kurs können Sie sofort mit der Gartengestaltung anfangen.
Beginn: 04.03.2015
Termine: 3mal mittwochs, 19:00 bis 21:00 Uhr und einen Samstag ab 14:00 Uhr nach Absprache Praxis in einem Garten
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 40,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Fischereischein-Lehrgang LA

Leitung: Marcus Achsnick,
AV Oberelbe/Lauenburg e.V.

Der Angelverein Oberelbe/Lauenburg e.V. bietet im Rahmen der VHS Lauenburg e. V. einen weiteren Fischereischein-Lehrgang an. Die erfolgreich abgelegte Fischereischeinprüfung ist Voraussetzung für die Ausstellung

Gesellschaft

eines Fischereischeins in allen Bundesländern. Der Fischereischein selbst ist die gesetzliche Grundlage für die Ausstellung von Angelberechtigungen in allen Bundesländern (mit Ausnahme von Niedersachsen). Dieser Fischereischeinlehrgang umfasst sechs theoretische Unterrichtsfächer: Gesetzeskunde, Gerätekunde, allgemeine und spezielle Fischkunde, Gewässerkunde und Tier-, Natur- und Umweltschutzkunde. Anzumerken ist, dass in der Prüfungsordnung die geforderte Anzahl von Lehrgangsstunden und Gebühren verpflichtend für jeden Fischereischeinlehrgang sind und die Abrechnung dieser Gebühren vom Lehrgangsleiter mit dem zuständigen Landesanglerverband Schleswig-Holstein und dieser dann mit der Landesregierung Schleswig-Holstein (hier nur die Prüfungsgebühren) erfolgt.
Eine Teilnehmerzahl von mind. 15 Personen ist erforderlich.
Beginn: Termin wird in der Presse bekanntgegeben!
Termine: Wöchentlich montags, dienstags und mittwochs, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Gebühr: Euro 85,00 (Jugendliche Euro 65,00) inkl. Unterrichtsmaterial
Ort: Albinusstr. 24, Raum 1
VHS Lauenburg
Info und Anmeldung: Tel.: 04131 709736 ab 18:00 Uhr, E-Mail: marcusachsnick@freenet.de, oder info@vhs-lauenburg.de, Tel. 04153 57 13 009

Alles über die Bienen
SN

Leitung: Hans Werner Selken, Imker

Die Winterruhe der Bienen ist da - genau die richtige Zeit für alle, die mal hinter die Kulissen schauen und sich informieren wollen oder vielleicht auch mit dem Gedanken spielen, Imker zu werden und hier den Einstieg finden. In diesem Kurs informiert Sie ein erfahrener Imker und Züchter über die Bedeutung der Bienen in der Natur - sind Bienen noch zu retten - Produkte aus dem Bienenvolk - Biologie der Honigbiene - Bienenrassen und Zucht - wie könnte ich Bienen halten. Selbstverständlich wird auch ausführlich über das praktische Arbeiten an den Bienen gesprochen.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 6mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 28,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Imkerschule
SB

Das kleine 1 x 1 der Imkerei

Leitung: Heinrich Przybyl

Ein Kurs für diejenigen, die sich eventuell eine eigene kleine Imkerei aufbauen möchten, aber auch für Interessierte, die einfach mehr über die faszinierende Welt eines Bienenvolkes wissen möchten.
Vorgesehene Themen.
• Leben der Bienen, Geschichte der Bienenzucht • Arbeiten im Jahreslauf • Auswinterung und Frühjahrsentwicklung, Schwarmtrieb, Trachtpflanzen, Honigschleuderung, Ablegerbildung und Aufbau einer Imkerei, Einwinterung der Bienenvölker
Beginn: 19.01.2015
Termine: 6mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 43,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Hundeernährung
SB

Leitung: Irmtraud Brunkhorst

Es wird immer schwieriger, sich in dem vielfältigen Angebot der Hundefuttertrends zurechtzufinden. Täglich kommen neue Marken und Empfehlungen dazu. Sie lernen ein kommerzielles Futter nach Inhaltsstoffen richtig beurteilen zu können. Außerdem werden Sie ein Futter selbst zubereiten können, das ein ausgewogenes Verhältnis aller wichtigen Inhaltsstoffe aufweist.
1. Abend: Theorie
Anatomie und Physiologie des Hundes, Haltung und Fütterung, Überblick Ernährungstrends, Überblick ernährungsbedingter Krankheiten, Beurteilung kommerzieller Futtermittel
2. Abend: Praxis
Futter selbst zubereiten, Auswahl der geeigneten Futtermittel, Rationsberechnung, Vorratshaltung.
Beginn: 17.02.2015
Termine: 2mal dienstags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 19,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Das ABC des Pilzesammelns
SB

Leitung: Ingo Hartung,
Deutsche Gesellschaft für Mykologie

Im September/Oktober finden an der VHS Schwarzenbek mehrere ca. 3-stündige pilzkundliche Exkursionen in Verbindung mit einem vorhergehenden Einführungsabend statt.
Termin Theorie: Donnerstag, 03.09.2015
Exkursionen am 05.09., 19.09., 03.10., 11.10. und 15.10.2015
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Dämmen Sie Ihr Haus!
RZ

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Auch wenn Sie gehört haben: Dämmen ist teuer und schlecht fürs Gebäude! Wände können nicht mehr atmen! Gedämmte Hauser schimmeln! Dämmung amortisiert sich nicht! - Solche und andere Meldungen zur Wärmedämmung sind unwahr und verunsichern sanierungswillige Hausbesitzer. Es herrscht angesichts der steigenden Energiekostendiskussion Ratlosigkeit. Welche Maßnahmen sind denn nun sinnvoll? - In diesem Vortrag werden die größten Irrtümer zur Gebäudesanierung entkräftet. Kompetent und unabhängig!
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Dank der Projektförderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi) ist der Vortrag kostenfrei
Termin auf Nachfrage
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg, Tel. 04541/8000 146

Feuchtigkeit und Schimmelpilz
RZ

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Schimmelpilze sind ein natürlicher Bestandteil unserer Umwelt. In Wohnräumen sind sie allerdings nicht nur ein Ärgernis, sondern auch ein ernstzunehmendes Problem. Sie können nicht nur die Bausubstanz und Einrichtungsgegenstände, sondern vor allem die Gesundheit der Bewohner nachhaltig schädigen. Die Entstehung von Schimmelpilzen hängt eng mit den Temperatur- und Feuchtigkeitsverhältnissen in Innenräumen zusammen. In diesem Vortrag wird deshalb besprochen, wie Sie ein schimmelfreies Raumklima schaffen und gleichzeitig Heizkosten sparen.
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Dank der Projektförderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi) ist der Vortrag kostenfrei
Termin auf Nachfrage
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg, Tel. 04541/8000 146

Feuchtigkeit und Schimmelpilz
SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Kursinhalt siehe oben (RZ).
Termin: Mittwoch, 11.03.2015, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5
Dank der Projektförderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi) ist der Vortrag kostenfrei
VHS Schwarzenbek
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Der Energieausweis: Steckbrief für Wohngebäude
SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Der Energieausweis dokumentiert steckbriefartig den Energiestandard eines Gebäudes. Dem Hausbesitzer stellen sich viele Fragen: • Ist der Energieausweis für Wohngebäude Pflicht, wenn Gebäude oder Wohnungen neu gebaut, verkauft, verpachtet oder vermietet werden? • Muss bei einer energetischen Modernisierung ein Energieausweis ausgestellt werden? • Welche Arten von Energieausweisen gibt es? • Welcher Ausweis ist aussagekräftiger? • Wie lange ist der Ausweis gültig?
Diese Fragen und viele mehr rund um den Gebäude-Steckbrief werden in der Veranstaltung angesprochen.
Termin: Dienstag, 28.04.2015, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Dank der Projektförderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi) ist der Vortrag kostenfrei
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Klimawandel aus dem Meer - Algen, Eisen, CO_2
SB

Leitung: Prof. Dr. Andreas Oschlies

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 13.03.2015, 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Energiespeicherung - die Herausforderung bei der Energiewende
SB

Leitung: Prof. Dr. Volkmar Helbig

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 10.04.2015, 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Einsteigerkurs in die Astronomie und Astrofotografie
BE

Leitung: Frank Szemkus

Auch im Frühjahr 2015 bietet die VHS Berkenthin allen Astronomie-Interessierten einen neuen Kurs an. Wir zeigen Ihnen, was Sie am aktuellen Winter- und Frühlingshimmel beobachten können; und zwar mit bloßem Auge, mit einem Feldstecher, mit einem kleinen Fernrohr oder auch am Computer. Auch die Funktionsweise und der korrekte Umgang mit astronomischen Instrumenten, Computerprogrammen und Smartphone-Apps wird geübt und unter echten Beobachtungsbedingungen unter dem Berkenthiner Sternenhimmel erprobt. Der Kurs vermittelt Ihnen astronomische Kenntnisse in einem modernen Rahmen - auf einer aufregenden Reise, die auf der Erde beginnt und uns durch unser Sonnensystem bis hin zu fernen Galaxien führt. Einsteiger werden mit den Grundlagen der Astronomie vertraut gemacht; aber auch fortgeschrittene Beobachter können sich auf einige Leckerbissen freuen. Als Kurshöhepunkt endet der Kurs im Frühjahr 2015 mit der öffentlichen Veranstaltung „2. Berkenthiner Astronomie- und Teleskopschau für Laien".
Beginn: 28.01.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413, Internet: vhs-berkenthin.de

Berufliche Fachthemen

Zurück in den Beruf - Beratung für Frauen
SB

Leitung: Sandra Hansen,
Beraterin FRAU & BERUF

Suchen Sie als Frau Antwort auf die Frage, wie Sie Ihre Fähigkeiten und Neigungen beruflich einsetzen können? Wie die Entwicklungschancen in Ihrem Beruf aussehen? Oder welche Erwerbsmöglichkeiten Sie als Frau mit Familie haben? Das Team von FRAU & BERUF berät Sie jetzt kompetent und fachkundig zu folgenden Themen:
Berufliche Neuorientierung, Vereinbarkeit Familie und Beruf, Flexible Arbeitszeitgestaltung, Teilzeitausbildung, Potenzialanalyse.
Wir beraten Frauen, die nicht arbeitslos oder arbeitssuchend gemeldet sind und alle Frauen mit Kindern oder zu pflegenden Angehörigen, die sich über eine Ausbildung in Teilzeit informieren möchte.
Telefonische Terminvereinbarung unter: 0451 29289523, sandra.hansen@faw.de, Mobil 0160 2405022, www.frau-und-beruf-sh.de

Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Foto: EDHAR/shutterstock

DRK-Bildungszentrum
für Gesundheitsberufe

Deutsches Rotes Kreuz
Mölln (04542) 808 150
www.drk-krankenhaus.de

Das Projekt wird gefördert aus dem Landesprogramm „Neue Arbeit" durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Technologie des Landes Schleswig-Holstein und dem Europäischen Sozialfonds (ESF) und der Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH.
Beratungstermine an der VHS Schwarzenbek: Dienstags, Einzeltermine in der Zeit von 09:00 bis 13:00 Uhr
Am 27.01., 24.02., 31.03., 28.04., 26.05. und 30.06.2015
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung unter Tel. 0451 29 28 95 23 erforderlich!

Ordnung am Arbeitsplatz - in fünf Stufen zur Ordnung SB

Leitung: Susanne Brandt-Stange, Ordnungs-Coach

Sie verlieren durch Suchvorgänge unnötig Zeit? Ihre Urlaubsvertretung muss erst tagelang eingearbeitet werden? Eine Lösung muss her: Mit dem SURIS-Prinzip zieht professionelle Ordnung bei Ihnen ein und Sie sparen Zeit, Geld, Platz und Nerven. Das System wird bei großen deutschen und internatio-nalen Unternehmen in unterschiedlicher Form genutzt. Checklisten, Vorher-Nachher-Fotos, Kennzeichnungen und To-Do-Listen strukturieren Ihren Arbeitsplatz. Störfaktoren verschwinden, neue Prioritäten werden gefunden. In diesem kompakten Workshop geht es um den stufenweisen Weg zur professionellen Ordnung, die Ihre Effizienz um bis zu 20 % verbessert.
Bitte bringen Sie Fotos charakteristischer Chaos-Bereiche und Verpflegung für die Pausen mit. Arbeitsmaterialien werden gestellt.
Maximal 8 Teilnehmer
Termin: Samstag, 28.02.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr, davon 90 Minuten Pausen
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 29,60 zzgl. Materialumlage Euro 4,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Rhetorik / Kommunikation

Persönliche Reden zu jedem Anlass MÖ

Leitung: Gerhild Meier

Möchten auch Sie einmal gerne eine kleine persönliche Rede auf Familienfeiern oder im Freundeskreis halten und haben sich nicht getraut? Langweilen Sie die Reden aus dem Internet, die man immer wieder hört? Dann ist dieser Kurs für Sie gemacht. In entspannter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die passende Rede für Konfirmation, Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag etc.
Beginn: 20.04.2015
Termine: 5mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 20,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 1 MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Grundkurs I - Selbstsicher reden und überzeugen
Wie kommuniziere ich im Berufsleben? Persönliche Autorität ausstrahlen.
• Sichere Kommunikation, im persönlichen Auftritt • Der persönliche Stil in Form- und Redeverhalten • Arbeit am Lampenfieber • Schulung der Wahrnehmung • Techniken der Moderation und Gruppenführung • Stressimmunisierungstraining
Die Rückmeldung auf die Trainingseinheiten erfolgt sofort, individuell und entwicklungsorientiert. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 20.02.2015, 18:00 - 21:30 Uhr und Samstag, 21.02.2015, 9:00 - 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 02.02.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung bis 02.02.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 90,00
VHS Mölln
Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

Kommunikationstraining 2 MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Kurs II - Sich durchsetzen - Mit Vitalität im persönlichen Stil
Flexibles und intelligentes Management bei der Präsentation der eigenen Leistung.
Übungselemente:
• Die Kunst des Zuhörens vor dem Reden. • Der flüssige, freie Vortrags- bzw. Präsentationsstil. • Techniken der Konfliktbearbeitung. • Die eigene Meinung ins Spiel bringen.
Jeder Teilnehmer bekommt ein persönliches Coaching um seinen eigenen Stil festigen zu können. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 06.03.2015, 18:00 - 21:30 Uhr und Samstag, 07.03.2015, 9:00 - 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 25.02.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung bis 25.02.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 90,00
VHS Mölln
Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

Kommunikationstraining 3 MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Kurs III - Sich durchsetzen, überzeugen und gewinnen.
In diesem Kurs wird aufgrund existierender Kommunikationserfahrung die Anwendung und Verfeinerung in konkreten Situati-onen trainiert. Sequenzen der beruflichen Anwendung werden durch die Teilnehmer gestaltet. Geübt werden auch Elemente der Redegestaltung, Gruppenführung (Moderation), und spezielle Anliegen der Rhetorik und der Kommunikationslehre. Quereinsteiger stellen vorher telefonischen Kontakt zum Referenten her und können nach Rücksprache ebenfalls gerne teilnehmen. Ein persönliches Coaching im geschützten Rahmen ist auch hier vorgesehen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 24.04.2015, 18:00 - 21:30 Uhr und Samstag, 25.04.2015, 9:00 - 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 10.04.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung bis 10.04.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 90,00
VHS Mölln
Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

Rhetorik Grundkurs - Erfolgreich kommunizieren SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

In diesem Wochenendseminar lernen die TeilnehmerInnen u.a. Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen, Einsatz nonverbaler Kommunikationsmittel, Üben freier Rede und/ oder eines Vortrags. Es werden typische (Berufs-) Situationen durchgespielt, mit Video aufgezeichnet und gemeinsam ausgewertet.
Termine: Freitag, 27.02.2015, 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonnabend, 28.02.2015, 09:00 bis 18:00 Uhr

DAS MÖLLNER SCHREIBWAREN-GESCHÄFT
Bewerbungs-mappen in großer Auswahl!
BAGIS seit 1995
PAPIER • BÜRO • SCHREIBWAREN
Wasserkrüger Weg 165 · 23879 Mölln
Telefon 04542 / 7177 / täglich ab 7.30 Uhr

Beruf

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 49,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Wirkungsvoll und erfolgreich präsentieren SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Ob im Beruf oder im Ehrenamt, präsentieren Sie Ihre Ideen wirkungsvoll und erfolgreich.
Kursinhalte: • Aufbau einer Präsentation • Regeln für die Visualisierung • Präsentationstechniken • Formulierungen, Körpersprache • Umgang mit Einwänden/ Zwischenfragen
Termine: Freitag, 06.03.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonnabend, 07.03.2015, 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 31,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Seminar für Frauen: Auftritt und Wirkung SB

- die persönlichen Erfolgsstrategien finden

Leitung: Ina Köster, Dipl. Schauspielerin und Systemischer Coach und Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscoach

Im Beruf kommt es neben Ihren Fachkompetenzen auch darauf an, die eigenen Leistungen gut zu kommunizieren und sich mit seinen Positionen durchzusetzen. Sicheres und souveränes Auftreten sind dabei ausschlaggebend. Mit einer starken Persönlichkeit und einer überzeugenden Kommunikation stärken Sie Ihre eigene Entwicklung. In diesem Seminar werden folgende Themen u.a. bearbeitet:
• Auftritt und Wirkung (Körpersprache, Signale, Sicherheit und Unsicherheit) • Ressourcen erkennen und im Alltag einsetzen • Spontanität und Schlagfertigkeit
Bitte bringen Sie Verpflegung für die Pausen mit.
Termine: Freitag, 20.03.2015, 17:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 21.03.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 67,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Seminar für Frauen - Aufbautag SB

Auftritt und Wirkung - die persönlichen Erfolgsstrategien finden

Leitung: Ina Köster, Dipl. Schauspielerin und Systemischer Coach und Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscoach

In diesem Follow-up-Workshop werden Ideen und Anregungen des ersten Workshops aufgegriffen, weitergeführt und vertieft. Dazu gehört neben dem Erkennen der eigenen Antreiber, Ressourcen und Stärken auch der Umgang mit besonderen Herausforderungen.
Diese Veranstaltung ist ein Aufbauworkshop des oben beschriebenen Grundkurses. Daher empfehlen wir die vorausgegangene Teilnahme. Bitte bringen Sie Verpflegung für die Pausen mit.
Termin: Samstag, 25.04.2015, 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 45,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Job-Knigge für Beruf und Alltag LA

- erfolgreiches, souveränes Auftreten

Leitung: Susanne McAlister,
Beratung - Training - Coaching

Nicht mehr nur fachliche Qualifikationen sind der Schlüssel zur Karriere, sondern vor allem die Umgangsformen sind entscheidend. Wer die Benimmregeln beherrscht, profitiert nicht nur im Geschäftsleben enorm. Sie sind Voraussetzungen für ein harmonisches mit einander und guter Kommunikation. Mit diesem Seminar werden Sie Ihre Persönlichkeits- und Wertefindung unterstützen, denn mit Knigge ist nicht nur eine Anweisung für den Gebrauch der Hummerzange gemeint, sondern der tägliche Umgang mit einander.
Inhalte:
• Der erste Eindruck zählt • Umgangsformen im Geschäftsleben • Die Sprache, der zweite Eindruck • Das korrekte Erscheinungsbild • Strategien der Gesprächsführung
Termin: Samstag, 24.01.2015, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, Raum I
Gebühr: Euro 45,00
VHS Lauenburg
Anmeldung und Info: Tel.: 01703226158
E-Mail: Susanne.McAlister@t-online.de

Das Power-Seminar für den Job-Alltag LA

Teil 1

Leitung: Susanne McAlister,
Beratung - Training - Coaching

Mit dem Status Quo gibt sich keine aufstrebende Firma zufrieden. Die Erfolgsstrategie für erfolgreiche Unternehmen lautet: Je stärker die Persönlichkeit jedes einzelnen Mitarbeiters, um so stärker das Unternehmen. Mit dem gezielten Kommunikationstraining für Mitarbeiter stärken Sie die Fähigkeit zur Teamarbeit, die Denkweise des Einzelnen, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen der Mitarbeiter. Sie erlernen Erfolgsstrategien, Problembewältigung, Umgang mit Konflikten - kurzum: Erfolgreicher kommunizieren. Es werden Mittel und Methoden vorgestellt, um privat und beruflich im Leben seine Ziele zu erreichen. Holen Sie sich das Know-how, um durchzustarten.
Inhalte:
• Zielformulierungen / Zielvereinbarung • Systemisches Zeitmanagement • Konflikt- und Stressbewältigung • Konstruktive Kommunikation
Termin: Mittwoch, 11.02.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 35,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 0170 3226158
E-Mail: Susanne.McAlister@t-online.de

Das Power-Seminar für den Job-Alltag LA

- Teil 2

Leitung: Susanne McAlister, Beratung - Training - Coaching

Kursbeschreibung siehe oben, Teil 1
Termin: Mittwoch, 18.02.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 35,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 0170 3226158
E-Mail: Susanne.McAlister@t-online.de

Stressbewältigung als Burnout-Prävention AU

Wege aus dem Stress

Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

In diesem Kompaktworkshop spüren Sie eigene Stressfallen auf, stärken Ihre Wahrnehmung für Stressauslöser und Stresssymptome. sie finden für sich die beste und hilfsreichste Entspannungsmethode und entwickeln konkrete Schritte, wie Sie Ihre Belastungen positiv verändern. Erfahren Sie unter fachkundiger Anleitung, welche Ressourcen und Fähigkeiten Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie sie gezielt einsetzen können, um Ihren ganz persönlichen Gesundheitsstil zu festigen.
Verändern Sie Ihren Blickwinkel und bringen Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag, um wieder mit mehr Freude und Engagement arbeiten und leben zu können. Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte.
Sie bekommen Einblicke in:
• 1. Stresstheorien • 2. Auswirkungen von Stress und Entspannung • 3. unterschiedliche Entspannungsverfahren wie: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung, Achtsamkeit • 4. Stressbewältigungstechniken: gesunde Kommunikation, Ziele setzen und passende Schritte entwickeln, Problemlösungsstrategien, positive Selbstinstruktion/Mentaltraining • 5. Genusstraining
Termine:
a) Sa. 14.02. u. So. 15.02.2015, jeweils 11 bis 18 Uhr oder
b) Sa. 16.05. u. So. 17.05.2015, jeweils 11 bis 18 Uhr oder
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 160,00, bis zu 80 % werden von der Krankenkasse für Präventivmaßnahmen nach § 20 SGB V zurückerstattet
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Konflikte am Arbeitsplatz und im Privatleben AU

Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

Konflikte sind nicht nur anstrengend für alle Beteiligten, sie führen oft zu Leistungseinschränkungen, inneren Kündigungen und Kurzzeiterkrankungen. Für jeden vielleicht erstaunlich zu hören, dass Konflikte auch sehr bereichernd sein können. Vor allem, wenn man weiß, wofür sie stehen und worauf sie uns aufmerksam machen wollen. Konflikte sind immer ein Indiz dafür, dass etwas nicht stimmt und dass ein Wunsch nach Veränderung im Raum steht. Wenn wir Konflikte jedoch immer wieder ignorieren und für sie keine Lösungsansätze suchen, kann das zu Motivationsverlusten und zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.
In einem dreistündigen Seminar geben wir Ihnen einen ersten Einblick:
• 1. Was ist ein Konflikt? • 2. Wie erkenne ich ihn? • 3. Welche Chancen stecken in ihm?
Wir regen Sie an, das bis heute vielleicht noch „Unangenehme" genauer zu betrachten. Sie verändern Ihren Blickwinkel auf Konflikte und wissen, wie Sie ihnen besser begegnen können.
Termin: Freitag, 17.04.2015, von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 15,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Gedächtnistraining

Kognitives Training AU

Heiteres Gedächtnistraining nach Stengel

Leitung: Petra Freund, Tel. 040/727 94 16

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück." (chinesisches Sprichwort)
Das ganzheitliche kognitive Training nach der Methode der Wiener Ärztin und Psychologin Dr. med. Franziska Stengel trainiert Konzentration und Wahrnehmung, regt zum kreativen Denken an, steigert die Merkfähigkeit und verbessert alle Gedächtnisfunktionen. Mit Spaß und Freude wird die geistige Fitness gesteigert. Das Training ist wissenschaftlich erprobt und wird von führenden Ärzten und Psychologen empfohlen.
Beginn: 06.02.2015
Termine: 14mal freitags, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: Euro 70,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Gesundheitsvorsorge beginnt im Kopf BÜ

Leitung: Dr. Hiltrud Weluda

Wer rastet, der rostet. Die grauen Zellen aktivieren und so dem geistigen Abbau entgegen wirken. Bitte Schreibzeug mitbringen. Eine Umlage für Arbeitspapiere in Höhe von Euro 5,00 ist an die Dozentin zu zahlen.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 15mal montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Büchen, AWO - Treff, Friedegart - Belusa - Str. 14
Gebühr: Euro 60,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

Gedächtnistraining RZ

Leitung: Dr. Hiltrud Weluda
(Fachtherapeutin für kognitives Training)

Geistig fit bleiben durch Gedächtnistraining ist heute eine wichtige Gesundheitsvorsorge. In heiterer und spielerischer Atmosphäre werden alle Gedächtnisfunktionen und das gesamte Spektrum des Denkens wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und Reproduktion trainiert.

Begrenzte Teilnehmerzahl (12)
Materialkosten: Euro 5,00, bitte Schreibzeug mitbringen.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 20mal dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Nr. 415
Ort: Pestalozzischule Ratzeburg, Seminarweg
Gebühr: Euro 64,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation unter Tel. 04541 / 84525 (Dozentin)

Berufliche Qualifikation

Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Ganztagsschulen MÖ

Leitung: Frau Peacock

Der Kurs ist geeignet für pädagogische Mitarbeiter/-innen an Ganztagsschulen und solche, die es werden wollen.
Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung.
Grundqualifizierung:
Die Zusammenarbeit von Schule und außerschulischen Partnerinnen und Partnern erweitert an vielen Ganztagsschulen die Vielfalt und das Spektrum der Angebote.
Bei der Grundqualifizierung für pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen folgende Themen im Mittelpunkt:
• Was ist eine Ganztagsschule? • Rahmenbedingungen von Ganztagsschule in Schleswig-Holstein. • Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen • Wie lernen Kinder und Jugendliche? • Umgang mit schwierigen Situationen / Konflikten • Rolle und Selbstverständnis der pädagogischen Mitarbeiter/-innen • Methodik und Didaktik.
Termine: Samstag, 25.04. und Sonntag, 26.04.2015, 09:00 bis 17:30 Uhr
Gebühr: Euro 80,00
Die Kursgebühren sind bis 10.04.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Grundqualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Ganztagsschulen SB

Leitung: N.N.

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V. und der Serviceagentur Ganztägig Lernen
Die Qualifizierung richtet sich an Mitarbeiter/innen an Offenen Ganztagsschulen und solche, die es werden wollen.
Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung.
Inhalte:
• Rahmenbedingungen von Ganztagsschulen in Schleswig-Holstein • Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen • Wie lernen Kinder und Jugendliche? • Umgang mit schwierigen Situationen • Rolle und Selbstverständnis • Methodik und Didaktik
Termine: Mai/Juni 2015, genauen Termin bitte erfragen!
Freitag, 15:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 09:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 70,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Ganztagsschulen SB

- Vertiefungsmodul I: Souveräner Umgang mit Konfliktsituationen

Leitung: N. N.

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V. und der Serviceagentur Ganztägig Lernen
In der Arbeit an Ganztagsschulen kommt es auch mal zu konfliktreichen Situationen, in denen es darum geht, angemessen und konfliktlösend zu agieren. In dieser Fortbildung werden anhand von Beispielfällen aus der Praxis verschiedene Möglichkeiten der Konfliktlösung erarbeitet. Der Inhalt von Konflikten wird dabei ebenso Thema sein wie Rolle und Leitungsverantwortung der Kursleitung in Konfliktsituationen sowie der Konfliktmoderation.
Voraussetzung: erfolgreiche Teilnahme an der Grundqualifizierung für pädagogische Mitarbeiter/innen an Ganztagsschulen
Termine: Mai/Juni 2015, genauen Termin bitte erfragen!
Freitag, 15:00 bis 18:00 Uhr und Samstag, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 42,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Xpert Business Finanzbuchführung I LA

- Anfänger

Leitung: Gerfred Baller

Stellung der Finanzbuchführung innerhalb des betrieblichen Rechnungswesens, Aufgaben der Finanzbuchführung, Gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventurverfahren, Aufstellung des Inventars sowie der Bilanz, Auflösung der Bilanz in Konten und Einrichtung der Bestandskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Abschluss der Bestandskonten, Organisation der Finanzbuchführung, Aufbewahrungspflichten, Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung, Kontenrahmen und Kontenplan, Erfolgskonten - Warenkonten - Privatkonten, Anschaffungsnebenkosten, Anschaffungskostenminderung, Kosten beim Warenverkauf, Weiterberechnete Nebenkosten und Erlösschmälerung.
Unterlagen werden kostenlos gestellt. Ein Arbeitsbuch beschafft der Dozent zum Preis von Euro 23,00.
Weitere Information erteilt Herr Baller.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 12mal dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
Gebühr: Euro 160,00 + Euro 23,00 f. Lehrbuch
VHS Lauenburg
Anmeldung und Vorabinformation: Mo.- Fr., 10:00 - 12:00 Uhr, Tel. 04543 80 82 32

Xpert Business Finanzbuchführung 2 LA

- Fortgeschrittene

Leitung: Gerfred Baller

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.
Kursinhalt:
Unterschiedliche Einkaufskonten/Verkaufskonten, halbfertige und fertige Erzeugnisse/Leistungen, Bestandsveränderungen des Jahresabschluss, Bilanzierungsgrundsätze, Sachliche Abgrenzungen, Zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen, Wiederholung Umsatzsteuer FiBu, Steuerfreie Umsätze/Optionsmöglichkeiten, Geleistete und erhaltene Anzahlung, Schlussrechnung, Umkehr von Steuerschuldnerschaft, Bewertungsgrundlagen, Bewertung des Anlagevermögens, Vorräte, Forderungen, Wertpapiere, Eigenkapital, Rückstellungen, Rücklagen, Verbindlichkeiten, Prüfungsvorbereitung.
Voraussetzungen;
Teilnahme am Kurs „Xpert Business Finanzbuchführung 1" oder vergleichbare Kenntnisse. Unterlagen werden kostenlos gestellt. Weitere Information erteilt Herr Baller Anmeldung und Informationen montags bis freitags in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr unter 04543 80 82 32. Ein Arbeitsbuch beschafft der Dozent zum Preis von Euro 23,00. Zusätzlich kann bei Bedarf auch das Buch „Finanzbuchführung Übungen und Musterklausuren" erworben werden. Die Bücher können am ersten Abend beim Dozenten bestellt werden. Im Anschluss an den Kurs kann eine Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Beginn: 11.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
Gebühr: Euro 150,00 + Euro 23,00 für das Lehrbuch
VHS Lauenburg
Anmeldung und Vorabinformation: Mo.- Fr., 10:00 bis 12:00 Uhr, Tel. 04543 80 82 32

Xpert Business Finanzbuchführung 1 MÖ

Leitung: Gerfred Baller

Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes; Privatentnahmen; unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken; Bewirtungskosten; Reisekosten; Buchen von Personalkosten im

DRK-Bildungszentrum
für Gesundheitsberufe

Deutsches Rotes Kreuz
Mölln (04542) 808 150
www.drk-krankenhaus.de

Bruttolohnverfahren; Sachbezüge und geldwerte Vorteile; betriebliche und private Steuern; Buchen von Belegen.
Beginn: 13.02.2015
Termine: 10mal freitags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 150,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung jeweils montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr unter 04543/80 82 32

Xpert Business Lohn und Gehalt 1 MÖ

für Anfänger

Leitung: Gerfred Baller

Arbeitsrechtliche Grundlagen, Lohnabrechnung, Grundlagen des Steuerabzugs usw.
Die Schwerpunkte werden in Absprache mit den Teilnehmern gesetzt. Im Kursablauf werden den Teilnehmern entsprechend zusammengestellte Unterlagen als Arbeitsmaterial kostenlos zur Verfügung gestellt.
Beginn: 12.02.2015
Termine: 12mal donnerstags, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 150,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung jeweils montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr unter 04543/80 82 32

Xpert Business: Finanzbuchhaltung I RZ

Für Anfänger

Leitung: Gerfred Baller

Inhalt: Aufgaben und Stellung der Finanzbuchführung innerhalb des betrieblichen Rechnungswesens, Gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventurverfahren, Aufstellung des Inventars sowie der Bilanz, Kontenrahmen und Kontenplan, Spenden, VML, Umsatzsteuervoranmeldung und Dauerfristverlängerung, Löhne und Gehälter, gesetzliche soziale Aufwendungen, Prüfungsvorbereitungen u.a.
Lehrbuch: Euro 23,00, Material und Ausarbeitungen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.
Begrenzte Teilnehmerzahl: 14
Beginn: 07.02.2015
Termine: 12mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr
Kurs-Nr. 302
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 160,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04543 / 808232 montags - freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr (Dozent)

Volkshochschule Geesthacht gemeinnützige GmbH

Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung
Zertifiziert nach AZAV

Die VHS Geesthacht bietet jährlich ca. 600 Kurse in Bereichen Gesellschaft, Kultur und künstlerisches Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Grundbildung und Integration, berufliche Bildung und EDV an
Im Internet finden Sie das vielfältige Programm der VHS Geesthacht unter **www.vhs-geesthacht.de**

Legasthenietraining

Durch den pädagogischen AFS-Test wird spielerisch festgestellt, ob eine Legasthenie - oder eine Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) - besteht und welche Wahrnehmungsbereiche eventuell einer Förderung bedürfen.
Das Training beinhaltet:
Übungen zur Steigerung der Aufmerksamkeit, ganzheitliches, abwechslungsreiches Training der entsprechenden Sinneswahrnehmungen , gezieltes Arbeiten an der Fehlersymptomatik (Rechtschreibung, Lesen).
Wöchentliche Termine, individuelle Begleitung des Kindes bzw. in Gruppen mit max. vier Kindern, regelmäßiger Austausch mit den Eltern bzw. Erziehungsberechtigten.

Lernentwicklungsförderung für Kinder

Autogenes Training für Kinder im Grundschulalter
Start 24.09.2014, 17 Uhr
Psychomotorik für Schulkinder 2.-4. Schuljahr
Start 25.09.2014, 16.45 Uhr
Psychomotorisches Turnen für Eltern und Kinder (ca. 4-7 Jahre)
Start 25.09.2014, 15 Uhr

Vorbereitung auf die Grundschule

Es werden die Grob- und Feinmotorik gefördert, der Grundstein für mathematisches Denken gelegt und der lautliche Aufbau der Sprache vermittelt. Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein des Kindes werden gefördert und gestärkt sowie Basiskompetenzen für den Schuleintritt erworben. Einmal wöchentlich, jeweils 9 bis 12 Uhr, Start wahlweise: 23. oder 24.09.2014

Schulabschlüsse

Es besteht an der VHS Geesthacht die Möglichkeit, den Haupt- und Realschulabschluss nachträglich zu erwerben. Aufnahmetage: Realschulabschluss, 25.08.2014, Hauptschulabschluss, 26.08.2014, Termine nach Vereinbarung

Berufliche Weiterbildung

Die VHS Geesthacht bietet Beschäftigten im kaufmännischen Bereich oder Erwerbslosen und Wiedereinsteiger/innen die Möglichkeit, sich zur geprüften **Fachkraft Büromanagement, Fachkraft für Finanzbuchführung und als Finanzbuchhalter/in** zu qualifizieren. Informationstag: 15.09.2014, 18.30 Uhr, kostenfrei

Weiterbildungen für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten

Förderung und Integration der Sinneswahrnehmungen
30.09.2014, 9 - 16 Uhr
„Verhaltensoriginelle Kinder“
09.01.2015, 9 - 15 Uhr

Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Ganztagsschulen

01.11. u. 08.11.14, 9.30 – 17.30 Uhr

Bildungsurlaube

Den Büroalltag meistern mit Microsoft Office 2010 und Windows 7
10. – 14.11.2014
Xpert Business Finanzbuchführung I
05. – 11.11.2014
Brush up Your Business English - Level A2/B1
03. – 05.12.2014
Spanisch für Anfänger/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
26. – 28.11.2014
Kreative Malschule (Intensivkurs Malen und Zeichnen)
06. – 10.10.2014

Studienreise: Ruhrmetropole Essen

Die "Metropole Ruhr" bietet imposante Industriekathedralen (Weltkulturerbe Zeche Zollverein, Villa Hügel-Wohnhaus der Familie Krupp, Zeche Nachtigall im Muttental) neben einzigartigen Naherholungsgebieten des Ruhrgebiet.
06.11. - 09.11.14

Beratung, Informationen und Anmeldungen
Volkshochschule Geesthacht gGmbH,
Neuer Krug 33-35, 21502 Geesthacht,
Tel.: 04152/4622, Fax: 04152/88 62 94,
Email: info@vhs-geesthacht.de

Maschinen-/ Computerschreiben

Tastaturschreiben für Kinder ab 8 Jahre — DA

Leitung: Petra Berbüsse

asdfg - eine der wichtigsten Fertigkeiten des Computerzeitalters.
Heutzutage sitzt fast jeder Schüler vor dem PC, um E-Mails zu schreiben oder zu beantworten. Eine Hausarbeit zu tippen oder im Internet zu surfen. Warum erlernt heutzutage fast keiner früh genug das 10-Finger-System? Jetzt gibt es ein neuartiges Trainingsprogramm, das auf den neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Hirnforschung, Visualisierungs und Assoziationstechniken basiert. Dieses neue Trainingsprogramm bedeutet lernen mit viel Spaß und modernsten Lernmethoden für alle ab 8 Jahre. Die Kosten für die 4 Arbeitshefte sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Stift mitbringen.
Beginn: Montag 01.06.2015
weitere Termine: Do 04.06., Mo 08.06., Do 11.06.2015
16:30 bis 18:00 Uhr
Kurs-Nr. AB 750 40
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 49,10 inkl. Arbeitshefte u. Gebühr für PCs
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04151/ 895 267

10-Finger-Computerschreiben — LA
In 4 Lektionen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurs 1

Leitung: Anita Soetbeer-Hansen

Zitat Bill Gates: „Es lohnt, sich die Mühe zu machen, die Tastatur zu beherrschen.
Tastschreiben ist die Fähigkeit, mit allen 10 Fingern zu schreiben und jedem Finger bestimmte Tasten zuzuordnen. Der Tastschreiber erspart sich das ständige Abschweifen des Blickes auf seine Hände. Die Belastung des Schreibens wird gleichmäßig auf alle Finger verteilt. Diese Methode vermittelt Sicherheit und Selbstvertrauen und vermeidet Stress. Durch die Erarbeitung der PC-Tastatur wird eine solide Grundlage geschaffen, um mit weiteren PC-Anwendungen schnell und sicher umgehen zu können und Texte normgerecht zu gestalten. Wer nicht mit dem 2-Finger-Suchsystem alle Tasten einzeln finden muss, hat seine E-Mails schneller beim Empfänger oder seine Infos aus dem Internet schneller auf dem Bildschirm.
Nur wer 10-Finger-Schreiben nach den neuesten Methoden mit viel Spaß und Freude erlernt, kann in idealer Weise menschliche und maschinelle Technik verbinden.
Bitte bringen sie Ihren eigenen Laptop möglichst mit externer Tastatur sowie 2 feste Handtücher und Farbstifte mit!
Beginn: 07.02.2015
Termine: 4mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 60,00 plus Euro 10,00 für Lehrmaterial
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel: 04131 854752 ab 18:00 Uhr, E-Mail: Jens.Soetbeer@gmx.net

10-Finger-Computerschreiben - Kurs 2 — LA
- 3 Lektionen für Fortgeschrittene

Leitung: Anita Soetbeer-Hansen

Nach Besuch unseres I.-Teil-Seminars können Sie nun blind mit 10 Fingern schreiben. - Nun aber nicht auf halber Strecke aufgeben, denn zum Tastenfeld gehören die Ziffern und Zeichen, die Sie im II.-Teil-Seminar auch mit viel Spaß erlernen werden. Einbezogen ist das Schreiben von Geschäfts- und Privatbriefen mit den dazugehörigen Regeln nach DIN 5008 sowie der Lebenslauf und die ansprechende Bewerbung. Weiter wird aus dem Kurs 1 gründlich wiederholt, das Erlernte gefestigt. die Schreibfertigkeit gesteigert, um durch 10-Minuten-Zeitschreiben eine Leistungsbescheinigung zu erreichen. Alles natürlich mit ganz viel Spaß, Freude und Entspannung.
Bitte bringen sie Ihren eigenen Laptop möglichst mit externer Tastatur sowie 2 feste Handtücher und Farbstifte mit!
Beginn: 09.05.2015
Termine: 3mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, Raum 1
Gebühr: Euro 45,00 + 5,00 für Lehrmaterial
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel: 04131 854752 ab 18.00 Uhr, E-Mail: Jens.Soetbeer@gmx.net

Tastschreiben (Maschinenschreiben) mit dem Computer — MÖ
für Schüler und Erwachsene (AG)

Leitung: Martha Ruhland

Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: Mit den Fingern schreiben und den Kopf frei haben für Bildschirm und EDV-Arbeit. Wir empfehlen den Lehrgang für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen. Sie erlernen das Blindschreiben schnell und haben damit Vorteile beim Schreiben ein Leben lang
12 Termine nach Absprache 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Landwirtschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 70,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr
Für Schüler: Euro 50,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr
Interessenten können sich melden unter 04542/1877
Der Kurs kann beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer gemeldet haben.
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04542/1877

Tastaturschreiben 10-Finger-System — SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Lernen Sie mit dem „Lerntechniker-System" an nur einem Unterrichtstag die Tastatur eines Computers blind zu bedienen. Durch den Einsatz von Farben, Musik und Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt. Geschwindigkeit ist nicht Inhalt dieses Kurses. Hierfür empfehlen wir tägliche Übungseinheiten von max. fünf bis zehn Minuten, die Sie sich zu Hause frei einteilen können.
Termin: Samstag, 21.02.2015, 9:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 65,50 (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

EDV

Die Volkshochschulen arbeiten mit verschiedenen Softwareversionen. In der Regel unterscheiden diese sich - zumal die neueren Versionen - nur graduell.
Wenn Sie Näheres wissen möchten, informiert Sie gerne Ihr(e) VHS-Leiter(in).

Einführung in das iPad — BE

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Die KursteilnehmerInnen erhalten in diesem Kurs viele nützliche Tipps rund um das iPad. Entdecken Sie die verschiedensten Möglichkeiten Ihres iPads und erhalten Sie einen Überblick und Informationen über Emails, Apps, iCloud und iTunes. Wünsche der KursteilnehmerInnen werden gerne berücksichtigt. Bringen Sie bitte Ihr eigenes iPad mit.
Beginn: 10.03.2015
Termine: 4mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 36,00 (34,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Dr. Nöthel 04544/1619
Internet: vhs-berkenthin.de

iPad - Einführung in die Handhabung — RZ

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Entdecken Sie die Möglichkeiten, die in Ihrem iPad stecken.
Folgende Themen werden behandelt:
• Erste Schritte • die wichtigsten Apps im Überblick • Kontakte verwalten, Emails senden und empfangen • Termine organisieren • iCloud und iTunes • Musik und Filme genießen
Die Teilnehmer/innen sollten ihr eigenes iPad mitbringen. Begrenzte Teilnehmerzahl (10)
Beginn: 02.03.2015
Kurs Nr. 110
Termine: 4mal montags, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04544 / 1619 (Dozent) ab 19 Uhr

Einführungskurse

Grundlagen der PC-Anwendungen — AU
im langsamen Lerntempo 50+

Leitung: Axel Irgang, Tel. 04104/1487

Bestandteile des PC, worauf muss ich beim Kauf achten, Briefe schreiben, kopieren und verschieben, Ordner erstellen, richtig speichern und wiederfinden, etwas im Internet suchen und finden, E-Mails…
Ein eigener Laptop darf mitgebracht werden.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 8mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr
Mo. 02.02., Do. 05.02., Mo. 09.02., Do. 12.02., Mo. 16.02., Do. 19.02., Mo. 23.02., Do. 26.02.2015
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle, Raum C14
Gebühr: Euro 120,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS

DRK-Bildungszentrum
für Gesundheitsberufe

Deutsches Rotes Kreuz
Mölln (04542) 808 150
www.drk-krankenhaus.de

Online 50plus — BR

Leitung: Wolfgang Milbredt

Sie sind Senioren, gehören aber nicht zum ALTEN EISEN?
Dann sind Sie bei uns richtig! Hier erlernen Sie den Einstieg und Umgang mit einem PC, verschiedene Schreibprogramme, Einführung in das Internet/Email. Sie lernen den Aufbau des Internets mit seinen Kommunikationsmöglichkeiten kennen. Was ist mit Onlineshopping? Themengebiete, die wir mit Ihnen Schritt für Schritt erarbeiten können: SIE INFORMIEREN SICH .... über die für Sie interessanten Themen. SIE PLANEN.... Ihre nächsten Ausflugsfahrten. SIE GESTALTEN.... Ihre originellen Glückwunschkarten und vieles mehr. Die Teilnehmer müssen keine Vorkenntnisse haben.
Beginn: 26.02.2015
Termine: 4mal donnerstags, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 30,00, abzüglich 20 ct. pro Lebensjahr ab einem Alter von 60 Jahren.
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

PC - Einführung (Windows 7) — BÜ

Leitung: Alfred Beldner

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die gar nicht oder nur wenig am Computer gearbeitet haben. Sie probieren alles selbständig aus. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetanschluss zur Verfügung.
Kursinhalt: Erklärung aller Geräte, der Arbeitsbereich, die wichtigsten Programme und Funktionen, Internet und E-Mails
Beginn: 11.02.2015
Termine: 8mal mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: Euro 53,00 bei mind. 6 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/823414

Computer - Grundkurs für Senioren — DA

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC
Die VHS hat neue PC's mit Win 8.1 installiert. Die Kursteilnehmer lernen die neuen Bildschirminhalte und Oberflächen kennen, das Arbeiten mit Kacheln, aber auch das Bedienen von bekannten Programmen. Voraussetzung für diesen Kurs ist daher ein zu Hause verfügbarer PC / Notebook mit Win 8.1. Je nach Interessenlage und sofern genügend Zeit zu Verfügung

steht, beschäftigt sich der Kurs im Anschluss an die Grundlagen mit Internet, Emails oder dem Schreibprogramm Wordpad
Beginn: 03.02.2015
Termine: 5mal dienstags, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 501 05
Gebühr: Euro 68,00 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

Computer für Anfänger (AG) MÖ

Leitung: Alexander Gutsche

Unabhängig von Alter und Geschlecht, der Computer ist ein wichtiges Werkzeug für jeden. In diesem Kurs erfolgt eine Einführung in das Betriebssystem Windows: Verwalten von Ordnern und Dateien. Außerdem lernen die Teilnehmer den Umgang mit einer Textverarbeitung: Briefe schreiben, Einladungen, Protokolle u. ä. fertigen und unternehmen erste Schritte im Internet.
Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.
Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Hörergebühr um eine Benutzungsgebühr von Euro 25,00
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teilnehmern.) zuzüglich. Euro 25,00 PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

PC - Anwendungen für Senioren NU

Leitung: Wolfgang Milbredt

Lernziel: Den PC zu verstehen, es werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt. Internet: Sie informieren sich und planen …. über die für Sie interessanten Themen, über betreute Urlaubsreisen, Ihre nächste Ausflugsfahrt oder was Sie schon immer wissen wollten! E-Mails versenden und empfangen. Es steht für jeden Teilnehmer ein PC zur Verfügung. Dieser Kurs ist für Jeden ab einem Alter von 60 Jahren gedacht.
Teilnahmevoraussetzung: Wenig PC- und Windows- Grundkenntnisse.
Beginn: 25.02.2015
Termine: 3mal mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 38,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Computerkurs für Senioren RZ

Anfänger

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung Word 2003, 2007 oder 2010 (nach Wunsch) vermittelt.
• Texte schreiben, korrigieren, speichern • Formatierungen • Aufzählungszeichen und Nummerierung • Tabellen erstellen, füllen, formatieren, sortieren • Einfügen von Grafiken (aus Datei oder ClipArt) • Visitenkarten, Adressetiketten • WordArt • Überblick im Internet, Outlook, Excel und Powerpoint.
Beginn **Kurs 108.1:** 03.02.2015
Beginn **Kurs 108.2:** 14.04.2015
Termine: 12mal - 6mal dienstags und 6mal donnerstags je weils 16:40 bis 18:10 Uhr (2mal pro Woche), Kleingruppe
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 72,00 zzgl. 5,00 Euro Materialkosten je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 84 01 02 (Dozentin)

EDV für Einsteiger SB

Inklusion für Menschen mit und ohne Behinderung

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Sie möchten den Computer inkl. Internet für sich neu entdecken, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Durch viele praktische Übungen erwerben Sie die dafür erforderlichen Grundkenntnisse.
Möchten Sie mit dem Computer
• Texte schreiben, formatieren und gestalten? • Texte speichern und wiederfinden (Ordnerstruktur) - auch z.B. auf dem USB-Stick? • Bilder einfügen und mit dem Text gestalten? • Informationen (Texte oder Bilder) aus dem Internet in das Dokument einfügen?
Regelmäßige Erfolgserlebnisse sowie eine unkomplizierte Sprache sichern schnelle und beständige Lernerfolge. Vielseitige Übungen vertiefen das Wissen und regen zur selbstständigen Anwendung des Erlernten an.
Es wird auf die Wünsche und individuellen Probleme der Teilnehmer eingegangen.
Termin: Samstag, 21.03.2015, 09:30 bis 12:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 19,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Computerclub für Senioren SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Es wird auf die Wünsche und individuellen Probleme der Teilnehmer eingegangen, wir starten wie gewünscht mit der Erstellung eines Fotobuches.
Termine: 5mal donnerstags, 05.02., 05.03., 07.05., 04.06. und 02.07.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 59,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet SB

Grundkurs

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Ein Kursangebot für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Schritt für Schritt erlernen sie die Benutzung eines PCs mit Windows 7 und Office 2013. Wie verwende ich Maus und Tastatur richtig? Was sind Programme, Dateien und Ordner und was mache ich damit?
Erlernen Sie das Schreiben, Formatieren und Gestalten von Texten, Einfügen von Bildern und Informationen aus dem Internet. Internetrecherche mit Hilfe von Suchmaschinen, Sicherheit im Internet. Regelmäßige Erfolgserlebnisse sowie eine unkomplizierte Sprache sichern schnelle und beständige Lernerfolge. Vielseitige Übungen vertiefen das Wissen und regen zur selbstständigen Anwendung des Erlernten an
Beginn: Montag, 09.02.2015
6mal, montags, mittwochs und donnerstags, 9:00 bis 12:00 Uhr
weitere Termine am 11.02. / 12.02. / 16.02. / 18.02. u. 19.02.15
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 107,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Aufbaukurse

PC Anwendungen in Word und Excel BR

Leitung: Wolfgang Milbredt

Dieser Kurs richtet sich an Interessiert, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer haben. Sie werden in der Lage sein, allen Anforderungen, welche sich im Schriftverkehr ergeben, zu erledigen, wie z. B. WORD: Erstellen eines Ordners, Dokumente in Ordner ablegen, Ordner in Ordner, Dokumente sichern, umbenennen, löschen und wieder herstellen. Des Weiteren wird das Erstellen von Tabellen und deren Bearbeitung erlernt. Fortgeschrittene Arbeitstechniken, wie Kopf- und Fußzeile, Absatzformate, Tabulator und der Seriendruck sind Inhalte des Kurses.
EXCEL: Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel. Durch Anwendung von einzelnen Formeln erstellen Sie einfache Berechnungen. Die Aufbau-, Arbeits- und Funktionsweise der einzelnen Tabellen wird Ihnen vorgeführt. Mit dem Diagramm-Assistenten erstellen Sie aussagekräftige Diagramme. Es werden Excel Tabellen in Word eingefügt und Excel-Daten über Serienbriefe gedruckt.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 5mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Computer - Aufbaukurs für Senioren DA

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC
Die VHS hat neue PC's mit Win 8.1 installiert. Die Kursteil-nehmer sollen die neuen Bildschirminhalte und Oberflächen bereits kennen, im Arbeiten mit Kacheln Erfahrungen gesammelt haben. Voraussetzung für diesen Kurs ist daher ein zu Hause verfügbarer PC / Notebook mit Win 8.1. Je nach Interessenlage (per Mehrheitsbildung) beschäftigt sich der Kurs mit Internet, Emails oder dem Programmpaket Office Wordpad
Beginn: 02.02.2015
Termine: 5mal montags, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 501 06
Gebühr: Euro 68,00 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

Computer für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (AG) MÖ

Leitung: Alexander Gutsche

Aufbauend auf leichten Vorkenntnissen in der Benutzung z.B. aus einem vorangegangen Kurs werden Kenntnisse im Um-gang mit einer Textverarbeitung und Benutzung des Internets vertieft.
Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Hörergebühr um eine Benutzungsgebühr von Euro 25,00.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teilnehmern.) zuzüglich. Euro 25,00 PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Computer für Senioren - Fortgeschrittene RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Das Erlernte wird weiter vertieft:
Vermittelt wird: Internet, Outlook, Digitalkamera, Bearbeitungsprogramme, USB-Stick (Dateien von der Festplatte speichern, kopieren, löschen oder umbenennen), CD-ROM brennen, Media Player (CD mit Musik kopieren und brennen), iTunes (iPod), Dias digitalisieren und speichern
Beginn **Kurs 109.1:** 03.02.2015
Beginn **Kurs 109.2:** 14.04.2015
Termine: 12mal, 6mal dienstags und 6mal donnerstags (2mal pro Woche) jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: je Euro 72,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 840102 (Dozentin)

Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet SB

- Aufbaukurs 1

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Es werden Computer-Grundkenntnisse vorausgesetzt. Sie erweitern und intensivieren Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs.
Kursinhalt: Vorgegebene Bilder (ClipArts) einfügen und mit dem Text gestalten, eigene Fotos von der Kamera auf den Computer kopieren und dort verwalten, Fotos in den Text einfügen und mit dem Text gestalten, Briefe gestalten, Listen mit Hilfe von Tabulatoren erstellen, E-Mails versenden, Sicherheit im Internet (Sicherheitseinstellungen vornehmen), Reisen buchen oder Bestellen im Internet. Vielseitige Übungen

vertiefen das Wissen und regen zur selbstständigen Anwendung des Erlernten an.
Beginn: 09.03.2015
Termine: 4mal jeweils montags, mittwochs und donnerstags, 9:00 bis 12:00 Uhr, weitere Termine: 11.03./12.03. u. 16.03.15
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 71,40
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Auffrischung - Windows DA

Leitung: Volkmar Döring

Max. 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/-in pro PC
Sie haben schon am PC gearbeitet und wollen Ihre Kenntnisse festigen und aktualisieren. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Eigenschaften und dem Bedienen des Betriebssystems Windows. Braucht man unbedingt die neueste Version von Windows oder was ist zu beachten, wenn man eine ältere Version weiter nutzen möchte. Für praktische Übungen steht Windows 8.1 zur Verfügung.
Termin: Mittwoch, 22.04.2015, 17:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 501 00
Gebühr: Euro 20,40 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung: VHS 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/ 244 88 85

Office-Programme

Einführung in MS Office Outlook 2010 DA

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC
Outlook ist die perfekte Büro-Organisation und dient nicht nur zum Versenden und Empfangen von E-Mails. Komfortable Terminplanung mit der Kalenderfunktion, Kontakte nach diversen Kriterien zweckmäßig verwalten, Aufgaben planen und Notizen anlegen und all diese Funktionen sinnvoll verknüpfen sind Inhalte des Kurses.
Beginn: 17.02.2015
Termine: 2mal dienstags, 17:30 - 19:45 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 30,60 (inkl. Gebühr für PC)
Kurs-Nr. AB 501 50
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung: VHS 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/ 244 88 85

Workshopreihe: Einstieg in MS Office 2010 DA

Leitung: Andreas Hartung

Max 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren , 1 Teilnehmer/-in pro PC
In drei Veranstaltungen vermittelt diese Workshopreihe die Grundlagen von Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Es wird auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer eingegangen. Bei Buchung aller Workshops und dem Stattfinden der drei Veranstaltungen erhalten sie als Teilnehmer 20% Rabatt auf die gesamte Gebühr von Euro 153,00 (ermäßigt Euro 122,40). Weitere Ermäßigungen können nicht gewährt werden.
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 315

Workshop I: WORD
Inhalte:
• Grundlegende Arbeitstechniken einer Textverarbeitung • Text eingeben, speichern, öffnen und drucken • Text formatieren (Absatz-, Zeichen- und Bereichsformatierungen) • Erstellen einfacher Tabellen
Beginn: 27.02.2015
Termine: 4mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Gebühr: Euro 61,20 (inkl. Gebühr für PC)
Kurs-Nr. AB 502 25

Workshop II:
Präsentationen mit Powerpoint
Inhalt:
• Grundlegende Arbeitstechniken und Anwendungsmöglichkeiten einer Präsentationsoftware anhand einer eigenen Präsentation • Erzeugen von Texten, Grafiken und Diagrammen • Gestaltung von Folien, Folienübergängen • Einbinden von Hyperlinks und anderen Programmen
Beginn: 24.04.2015
Termin: 2mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Gebühr: Euro 30,60 (inkl. Gebühr für PC)
Kurs-Nr. AB 502 11

Workshop III: EXCEL
Inhalt:
• Grundlegende Arbeitstechniken und Anwendungsmöglichkeiten einer Tabellenkalkulation • Einfache Berechnungen • Umgang mit Formeln und Funktionen • Erstellen von Diagrammen • Verknüpfen von Tabellen
Beginn: 22.05.2015
Termine: 4mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Gebühr: Euro 61,20 (inkl. Gebühr für PC)
Kurs-Nr. AB 502 18

Textverarbeitung

Auffrischung PC-Kenntnisse DA

- Texte schreiben und gestalten

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC
Sie haben bereits am PC gearbeitet und wollen Ihre Kenntnisse festigen und erweitern. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Schreiben von Texten sowie der Schriftgestaltung und dem Einfügen von Grafiken in Dokumente. Sie erfahren hilfreiche Tipps und Tricks zur Erleichterung der Schreibarbeit.
Zur Verfügung stehen unter Windows 8.1 MS WORD 2010 und WordPad. Optional können Sie einen USB-Stick zur Speicherung Ihrer Schriftstücke mitbringen.
Beginn: 21.04.2015
Termine: 2mal dienstags, 17:30 - 19:45 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 502 26
Gebühr: Euro 30,60 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung: VHS 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/ 244 88 85

Einführung in die Textverarbeitung WORD 2007 (AG) MÖ

Leitung: Martha Ruhland

Für Teilnehmer, die es langsam angehen lassen. Der Kurs ist geeignet u. a. für Senioren und Seniorinnen und für alle, die schon immer mal in die EDV einsteigen wollten.
Inhalt:
• Texte und Grafiken eingeben und gestalten • Laden, Bearbeiten, Sichern und Drucken von Dateien • Teilnehmerwünsche und -fragen werden berücksichtigt.
Interessenten können sich melden; der Termin wird abgesprochen.
Der Unterricht findet nachmittags statt.
VHS Mölln
Auskunft und Anmeldung: Tel. 04542/1877

Grundlagen der Textverarbeitung mit WORD 2007 (AG) MÖ

Lehrgang zur beruflichen Fortbildung

Leitung: Martha Ruhland

Ziel des Lehrganges ist die Einführung in die rationelle Erledigung des kaufmännischen Schriftverkehrs mit Hilfe des PCs.
Inhalt:
• Ordner und Dateien • Einführung in Texteingabe und Textgestaltung • Laden, Bearbeiten, Sichern und Drucken von Texten • Silbentrennung/Rechtschreibung • Kopieren und Verschieben • Suchen und Ersetzen • Nummerierung, Gliederung und Aufzählungen • mit Tabellen arbeiten • Kopf- und Fußzeilen • Erstellen von Dokumentvorlagen • Briefe gestalten • Sonderzeichen und Objekte mit WordArt und Grafiken
12 Doppelstunden, verteilt auf 8 Abende
Jeder Hörer erhält seinen eigenen PC
Beginn: nach Absprache
Termine: 8mal, 18:30 bis 20:45 Uhr
Ort: Landwirtschaftsschule
Gebühr: Euro 62,50 (bei 8 Teiln.) zzgl. PC-Benutzungsgebühr
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542/1877

PC-Anwendungen WORD und EXCEL NU

Leitung: Wolfgang Milbredt

Lernziel: Erwerb von Grundkenntnissen zur Anwendung der Programme Word und Excel. Es steht für jeden Teilnehmer ein PC zur Verfügung.
Inhalte:
Word: Bildschirmaufbau; Texte erfassen; gestalten und formatieren; Texte öffnen, speichern und drucken; Rechtschreibkontrolle; Einbinden von Grafiken.
Excel: Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise von Kalkulationsprogrammen, Tabellen entwerfen, erstellen, formatieren und ausdrucken, Anwendung von einfachen Formeln und Funktionen, Erstellen von Diagrammen.

DRK-Bildungszentrum
für Gesundheitsberufe

Deutsches Rotes Kreuz
Mölln (04542) 808 150
www.drk-krankenhaus.de

Zusätzlich wird auf das Zusammenspiel der beiden Programme eingegangen, es werden Exceltabellen in Word eingefügt und Excel-Daten über Serienbriefe gedruckt.
Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Beginn: 23.02.2015
Termine: 5mal montags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 50,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Word 2013 - für Schüler und Erwachsene SB

Eintägiges Kompaktseminar

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Word 2013.
• Textformatierung • Tabulatoren nutzen • Tabellen anlegen • Briefgestaltung
Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.
Termin: Samstag, 28.02.2015, 09:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Excel / Tabellenkalkulation

EXCEL ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, mit dessen Hilfe umfangreiche Rechenoperationen, wie z.B. Kostenanalysen, Statistiken durchgeführt und grafisch dargestellt werden können.
Lehrgangsinhalt:
• Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programmes • Tabellen erstellen, formatieren, drucken • Formeln und Funktionen anwenden • Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen • Autofunktionen

Excel - Kompakt BÜ

Leitung: Liselotte Heß

Kursinhalt siehe Sondertext EXCEL
Samstag, 07. + 14.02.2015, 9:00 - 13:00 Uhr
und Samstag, 21.02.2015, 9:00 - 12:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: Euro 50,00 bei 6 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.

Information bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3278
Schriftliche Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow e. V.

Tabellen mit Excel 2010 für Hobby und Beruf DA

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC
Excel - Tabellen mit und ohne Mathematik
Ohne komplizierte Formeln wollen wir Excel kennenlernen und praktisch anwenden z.B. für Einnahmen- / Ausgaben-Darstellung, Kostenvergleiche, Anlegen von übersichtlichen Listen und Verzeichnissen sowie Sortieren und Filtern. Optional können Sie einen USB-Stick zur Speicherung Ihrer Excel-Mappen mitbringen.
Beginn: 18.02.2015
Termine: 2mal mittwochs, von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 502 20
Gebühr: Euro 40,80 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung: VHS 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/ 244 88 85

Einführung in die Tabellenkalkulation Excel 2007 (AG) MÖ

Leitung: Martha Ruhland

Aufbau und Funktionsweise des Programms - Arbeitsmappen öffnen/speichern/neu erstellen - Formeln und Funktionen anwenden - Rechnen mit Zahlen und Zellbezügen - Relative und absolute Zellbezüge - Formeln mit Daten aus mehreren Tabellenblättern - den Funktionsassistenten einsetzen - Wenn-dann-Funktionen - Graphiken, AutoFormen, Diagramme erstellen und einfügen
Interessierte Teilnehmer können sich melden. Der Termin wird abgesprochen und rechtzeitig bekannt gegeben
Abgerechnet werden 12 Doppelstunden
Ort: Landwirtschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 62,50 zuzügl. PC-Benutzungsgebühr
VHS Mölln
Anmeldung und Auskünfte: Tel. 04542/1877

Excel 2013 - für Schüler und Erwachsene SB

Eintägiges Kompaktseminar

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Excel 2013.
• Tabellen erstellen und formatieren • Diagramme erstellen • Formeln anwenden
Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.
Termin: Samstag, 25.04.2015, 09:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Grafik

Power Point 2013 - für Schüler u. Erwachsene SB

Eintägiges Kompaktseminar

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Power Point 2013.
- Anfertigen von Folienpräsentationen mit Animationseffekten und Folienübergängen sowie Einbinden von Videos und Fotos
- Erstellen von Flyern und Einladungskarten

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.
Termin: Samstag, 14.03.2015, 09:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Digitalfotografie / Bildbearbeitung / Videoschnitt

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC SN

Leitung: Andreas Überschär

Dieser Fotokurs erläutert technische Grundlagen und Fachbeg-riffe der digitalen Fotografie. Er gibt praktische Tipps für den Umgang mit digitalen Kameras sowie für die Nachbearbeitung am PC. Sie haben sehr schöne Fotos geschossen und möchten sie richtig bearbeiten archivieren oder im richtigen Format ausdrucken. Wie einfach kann ich die Fotos vom Apparat auf die Festplatte vom PC laden. All diese Dinge werden Ihnen in diesen Kurs gezeigt und erklärt. Auch kleine Tipps, wie werden die roten Augen auf dem Foto wieder blau oder kann ich 2 Bilder mixen zu einem Bild und vieles mehr wird in diesem Kurs gezeigt. Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung.
Beginn: 02.03.2015
Termine: 4mal montags, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Naturtag nach Absprache
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 44,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Digitale Fotobearbeitung AU

Leitung: Axel Irgang, Tel. 04104/1487

Wie kommt das Foto von der Kamera in den PC? • Speichermöglichkeiten, einfache Fotobearbeitung • Wie komme ich günstig zu einem Papierbild? • Brennen auf CD, Versenden als E-Mail • Erstellen einer Diashow, Installation von kostenloser Bildbear-beitungssoftware. Ein eigener Laptop darf mitgebracht werden.
Beginn: 19.01.2015
Termine: 4mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr
Mo. 19.01., Do. 22.01., Mo. 26.01. und Do. 29.01.2015
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle, Raum C14
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS

Erfolgreich zum ersten eigenen Fotobuch AU

Leitung: Buzy Kiehn, Tel. 0176 34050067

Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene, Auffrischung
Stapeln sich die Fotos auf dem Rechner und schon öfter daran gedacht, sie ansprechend zu präsentieren? Ein Fotobuch ist die ideale Form, um Eindrücke unvergesslich, wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren - ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung! Ein Fotobuch von Urlaub, Geburtstag, der letzten Feier oder mit Fotos der Kinder und Enkel vom letzten Weihnachtsfest zu erstellen ist mit der kostenlosen Software (Windows, Mac, Linux) von Fotobuch-Anbietern gut umzusetzen. Doch welchen Anbieter in der Vielfalt wählen? Dieser Kurs gibt eine Starthilfe für das erste oder zweite Fotobuch. Mit Hilfe von Assistenten und Auto-Layouts und einer erprobten Einsteiger-Software wird schnell ein erstes ansprechendes Fotobuch erstellt. Außerdem wird es einen Marktüberblick geben und die relevanten Unterscheidungskriterien bei der Anbieterauswahl werden erläutert. Tipps zur Vorbereitung des Fotobuch-Projektes, Grundlagen zur ansprechenden Gestaltung und viele Beispiele runden diesen Kurs ab.
Bitte eigene Fotos für das Fotobuch (auf CD, DVD, USB-Stick oder ext. Festplatte) mitbringen und - wenn möglich - ein Notebook zum Arbeiten am Fotobuch.
Beginn: 20.01.2015
Termine: 2mal dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
Gebühr: Euro 30,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte telefonisch beim Kursleiter

Digitale Bildbearbeitung - Einführung BR

Leitung: Wolfgang Milbredt

Dieser Kurs vermittelt Ihnen eine Einführung in die Digitale Fotografie mit dem MS Office Picture Manager. Sie haben eine Digital-Kamera und wollen Ihre Bilder gern bearbeiten, auf den PC oder der CD bringen, per E-Mail versenden und vieles mehr, dann sind Sie bei uns richtig. An Hand Ihrer Fotos wird Ihnen auch gezeigt, wie man ein Fotobuch erstellen kann. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und das USB-Kabel mit.
Beginn: 12.02.2015
Termine: 2mal donnerstags, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 25,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Workshop Arbeiten mit Digitalfotos DA

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC
Kursinhalte:
• Fotos von der Speicherkarte auf die Festplatte des PC übertragen • Fotos nach Kriterien sortieren, optimale Ausschnitte erstellen • Schieflage korrigieren, Helligkeit / Kontrast verändern • Ausdrucke vorbereiten, geordnetes Speichern Kopieren auf externe Datenträger • Fotos auf der Festplatte suchen, gelöschte Fotos (nach Möglichkeit) wieder herstellen • Versand per E-Mail, Fotos im Internet veröffentlichen
Grundkenntnisse im Umgang mit Windows werden vorausgesetzt
Beginn: 19.02.2015
Termine: 2mal donnerstags, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 40,80 (inkl. Gebühr für PC)
AB 501 90
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung: VHS 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/ 244 88 85

Einführung in das Arbeiten mit Photoshop MÖ

Kursleitung: Martin Linke,
Diplom-Designer / Illustrator

Sie besitzen einen PC und eine digitale Kamera / einen Scanner, verfügen aber erst über Grundkenntnisse in der EDV und möchten dennoch den Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildverarbeitung und gleichzeitig in Adobe Photoshop wagen?
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.
Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß. Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit. Schwerpunktthemen sind:
• Wichtige Werkzeuge in Photoshop und deren Handhabung • Bildmotive freistellen • kleine Fotomontagen erstellen • Einführung in die Ebenentechnik • Bildmotive transformieren • Bilder optimieren • Bildretuschen • Einsatz von Effektfiltern • digitale Farbe • Grafik-Dateiformate und Speichertechniken.
Termin: Samstag, 21.03.2015 und Sonntag, 22.03.2015, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause).
Anmeldung bis 07.03.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.
Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-.
Die Kursgebühren sind bis 07.03.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung / Auskünfte: Tel. 04542 / 89660

Übungen und Vertiefung in das Arbeiten mit Photoshop - digitale Illustration MÖ

Kursleitung: Martin Linke,
Diplom-Designer / Illustrator

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, durch weitere Übungen und individuelle Korrekturen die erworbenen Kennt-nisse aus dem Kurs »Einführung in das Arbeiten mit Photo-shop« zu wiederholen und zu erweitern. Ziel ist es, die erweiterten Kenntnisse bei der eigenen Bildgestaltung anzuwenden. Die digitale Illustration bildet einen besonderen Schwerpunkt.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und der Besuch des Kurses »Einführung in das Arbeiten mit Photoshop«. Auch neue Teilnehmer/innen mit vergleichbaren Kenntnissen sind willkommen. Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß.

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick und eigene Fotos mit.
Schwerpunktthemen sind: • Eigene digitale Bilder optimieren und retuschieren (Bilder eigener Wahl mitbringen) • Fotomontagen erstellen • Verfremdung mit der Ebenentechnik • Einsatz von Effektfiltern • digitale Illustration (z.B. Pinsel und Verläufe) • Bildkomposition (z.B. Farbe, Form, Struktur, Licht und Schatten).
Termin: Samstag, 25.04.2015 und Sonntag, 26.04.2015, jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
Anmeldung bis 10.04.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.
Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-.
Die Kursgebühren sind bis 10.04.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: VHS-Mölln; Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Digitale Fotos - Bildbearbeitung mit GIMP
SB
Eintägiges Kompaktseminar
Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Sie haben eine neue Digitalkamera bekommen und bereits viel fotografiert? Wie können Sie jetzt die Fotos: • archivieren • bearbeiten (z. B. rote Augen entfernen, begradigen) • aus zwei Bildern eines machen • oder ein Panoramabild erstellen?
Im Kurs erhalten Sie nützliche Tipps und Hilfe. Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse wären wünschenswert, aber nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und das USB-Kabel mit.
Termin: Samstag, 09.05.2015, 09:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Digitale Fotos - Fotoalbum und weitere Ideen für Ihre Bilder
SB
Eintägiges Kompaktseminar
Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Voraussetzung: möglichst EDV-Grundkenntnisse
Sie haben viele schöne Fotos gemacht. Hier erfahren Sie, wie sie sich und anderen damit weiter Freude machen können. Wie wäre es mit einem Fotoalbum im eigenen Design? Oder sogar einem richtigen Buch? Mit Hilfe frei zugänglicher Software lassen sich viele Ideen rund um Ihre schönsten Bilder verwirklichen.
Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und das USB-Kabel mit.
Termin: Samstag, 23.05.2015, 9:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Internet - Einführung & Sonderkurse

Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet
SB
- Aufbaukurs 2 - SKYPE
Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Es werden Computer-Grundkenntnisse vorausgesetzt. Sie erweitern und intensivieren Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs.
Kursinhalt: Einführung in das Programm „SKYPE". Dieses kostenlose Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Freunden und Familie über das Internet zu telefonieren und sich gleichzeitig dabei zu sehen.
Weiterhin richtet sich der Kursinhalt nach Fragen und Wünschen der Teilnehmer.
Beginn: 20.04.2015
Termine: 4mal jeweils montags, mittwochs und donnerstags, 9:00 bis 12:00 Uhr, weitere Termine: 22.04./23.04. u. 27.04.15
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 71,40
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Bei ebay sicher und gut verkaufen
AU
Leitung: Buzy Kiehn, Tel. 0176 34050067

Niveau: Anfänger, leicht Fortgeschrittene
eine Sache „mal eben schnell" bei ebay verkaufen - und man ist über den Preis enttäuscht und hat dann noch Ärger mit dem Käufer…? Das muss nicht sein!
Wie wird ein ebay-Konto „eröffnet" und auf was muss geachtet werden - sowohl bei der Produktbeschreibung, beim Fotografie-ren des Produkts, als auch bei den juristischen Aspekten? Und wie sieht eine gute, günstige Verpackung aus? Mit welchem Versanddienstleister soll versendet werden?
Außerdem werden wir die letzten spannenden Minuten einer eigenen Versteigerung beobachten und analysieren… Tipps und Tricks für die nächste Versteigerung runden den Kurs ab.
Wer möchte kann mitbringen: 1-2 Produkte, die verkauft werden sollen
Beginn: 10.02.2015
Termine: 3mal dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
Gebühr: Euro 45,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte telefonisch beim Kursleiter

Ebay
RZ
Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Kaufen und verkaufen bei Ebay.
Beginn **Kurs 112.1:** 04.02.2015
Beginn **Kurs 112.2:** 15.04.2015
Termine: 10mal mittwochs, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 60,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 840102 (Dozentin)

Ebay - Einsteigerkurs
SB
Sicher und erfolgreich Kaufen
Leitung: Mandy Funke

Lernen Sie, die Internetplattform Ebay als Käufer zu nutzen.
Kursinhalt:
Anmeldung bei Ebay, gezieltes Suchen von Artikeln, Beobachten von Artikeln, verschiedene Möglichkeiten des Bietens und Kaufens, Verkäufer einschätzen und bewerten, Bezahlungsmöglichkeiten.
Termin: Freitag, 06.03.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr und Samstag, 07.03.2015, 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5
Gebühr: Euro 24,00
VHS Schwarzenbek
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Ebay - Einsteigerkurs
SB
Sicher und erfolgreich Verkaufen
Leitung: Mandy Funke

Lernen Sie, die Internetplattform Ebay als Verkäufer zu nutzen. Kursinhalt: Angebote erstellen, Regeln und Hinweise zum erfolgreichen Verkaufen, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handel im Internet, Bezahlungsmöglichkeiten.
Termin: Freitag, 27.03.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr und Samstag, 28.03.2015, 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5
Gebühr: Euro 24,00
VHS Schwarzenbek
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Erste Schritte im Internet
BÜ
Kompaktkurs am Wochenende
Leitung: Alfred Beldner

In den Medien und im persönlichen Umfeld hört man die „tollsten" Dinge über das Internet. Finden Sie mit uns den Einstieg in diese faszinierende Welt. Wir lernen spielerisch Surfen, wir man das Internet nicht löscht, das Suchen von Informationen und das Schreiben und Versenden von E-Mails. Nebenbei erfahren Sie natürlich auch etwas über Risiken und wie Sie sich davor schützen können.
Termine: Samstag, 28.02. und Sonntag, 01.03.2015, jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: Euro 40,00 bei mind. 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter Tel. 04155/823414

„Surfen" im Internet"
BÜ
Leitung: Alfred Beldner

Wir nehmen das weltweite Netz unter die Lupe und gucken uns an, wie wir gezielt an Informationen kommen, Fahr- und Flugkarten bestellen, Theaterplätze buchen, Musik suchen, in Kochrezepten stöbern, fremde Städte angucken, Reisen planen und und und … Kurzum: Alles was Sie interessieren könnte, nehmen wir zum Gegenstand des Unterrichts.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal montags, von 18:30 bis 20:00 Uhr

DRK-Bildungszentrum
für Gesundheitsberufe

Deutsches Rotes Kreuz
Mölln (04542) 808 150
www.drk-krankenhaus.de

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: Euro 50,00 bei mind. 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter Tel. 04155/823414

Internet für riotainment - Kunden
DA
Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC
Unser Dozent begleitet Sie in Welt des „Internets", gibt wichtige Hilfestellung beim Thema Sicherheit, wie Virenschutz und Erkennen von vertrauenswürdigen Sites zu Erwerb von Waren aus dem Internet und des Schreibens von Mails mit Versenden von Anhang, wie Fotos, eingescannte Dokumente, dem Herunterladen und Installieren von Freeware. Sollten Sie kein riotainment-Kunde sein, aber Interesse an diesem Kurs haben, melden Sie sich bitte bei der Vhs, ob eine Teilnahme möglich ist. Die Kursgebühr beträgt dann Euro 61,20 je Kurs.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 4mal dienstags, von 9:00 bis 11:15 Uhr
Kurs-Nr. AB 501 07
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 40,00 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

Internet für Senioren
LA
- und wer sonst Lust hat
Leitung: Silke Schippmann

Fit für's Internet werden Sie durch diesen Kurs! Wir sehen uns nach Ihren Wünschen die bekanntesten Sozialen Netzwerke wie Facebook, Google+, XING, Pinterest, Twitter und Instagram sowie ein Bewertungs- und ein Expertenportal an und üben uns in der Anwendung.
Persönliche Profile können vor Ort erstellt oder optimiert werden. Überraschen Sie Ihre Freunde, Nachbarn und Enkel, und halten Sie sich ab sofort auf dem Laufenden - über das Internet!
Beginn: 06.05.2015
Termine: 5mal mittwochs, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Stadt- und Schulbücherei, Weingarten
Gebühr: Euro 50,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 5713009 oder
E-Mail: info @vhs-lauenburg.de

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Foto: cybrain/shutterstock

Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.
Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Berufsorientiertes Sprachenlernen

Wirtschaftsenglisch siehe Sprachen
in Dassendorf, Lauenburg und Schwarzenbek

Arabisch

Arabisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen
SB
Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A1.3
Lehrbuch: Salam!, Klett Verlag, ab Lektion 6
Beginn: 02.02.2015
Termine: 12mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 60,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Arabisch - für fortgeschrittene Anfänger
SB
Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A2.3
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen! Wir lesen ausgewählte Artikel aus arabischen Zeitungen, Literatur und Gedichte und vertiefen die Grammatik.
Beginn: 04.02.2015
Termine: 12mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 60,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Chinesisch

Chinesisch für Anfänger
LA
Leitung: Yuping Jakob, Sprach-Lehrerin

Mittels eines bewährten, in Deutschland verlegten Lehrbuches, erlernen Sie von Anfang an die Schriftzeichen und die Aussprache.
Es wird das Mandarin gelehrt, eine Sprache des Kaiserhofes, die in der Hauptstadt Peking ausschließlich gesprochen wird. Daneben gibt es sehr viele Dialekte. Gerade die richtige Aussprache der einzelnen Zeichen macht diese Sprache erst verständlich. Die Grammatik erscheint, zum Vergleich zu der deutschen Sprache sogar leicht. Auch in das Schreiben der Schriftzeichen, die hohe Kunst der Kaligraphie, werden Sie eingeführt.
Beginn: 17.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Während der Ferien findet kein Unterricht statt!
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 60,00 + Lehrbuch: Chinesisch erleben (Leben in China)
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel.: 04152 79255, E-Mail: yuping-jakob@gmx.de

Erlebnissprache Chinesisch
MÖ
Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieses Tagesseminar bietet einen ersten Einblick in die chinesische Sprache. Neben leichten Redemitteln lernen Sie auch einfache Schriftzeichen. Ein kurzer Ausflug in die Kultur, Knigge und Tradition der Chinesen ist geplant. Herzliche eingeladen sind auch interessierte Schülerinnen und Schüler.
Termin: Samstag, 21.03.2015, 9:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 25,00
Die Kursgebühren sind bis 10.03.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Dänisch

Dänisch - Kochen und Sprechen
SB
Leitung: Maja Dahl Raddatz

ab Stufe A1.2
Sie bereiten zusammen mit unserer Dänischlehrerin Frau Raddatz typisch dänische Gerichte zu und werden dabei neue Vokabeln, hauptsächlich aus dem Reich der Küche, kennen lernen. In dieser Kombination von Koch - und Sprachkurs steht die Anwendung der Sprache im Vordergrund. Sie sollten daher schon etwas dänisch sprechen.
Beginn: 26.02.2015
Termine: 5mal donnerstags, 18:30 - 21:30 Uhr
2. Termin: 26.03.2015
3. Termin: 30.04.2015
4. Termin: 28.05.2015
5. Termin: 25.06.2015
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostr.aße
Gebühr: Euro 46,00 + Kochumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch - für Anfänger ohne Vorkenntnisse
SB
Leitung: Maja Dahl Raddatz

Stufe A1.1
Lehrbuch: Dansk for dig, Klett Verlag, ab Lektion 1
Beginn: 03.02.2015
Termine: 6mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Europaschule, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 27,60
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
MÖ
Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch: „Dansk for dig" Klett Verlag, ab Lektion 10
Beginn: 17.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

Dänisch für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)
RZ
Leitung: Jane Kischel (Muttersprachlerin)

Sie möchten sich während Ihres nächsten Dänemarkaufenthaltes in der Landessprache verständlich machen? Wir lernen nicht nur, wie man beim Bäcker Brötchen bestellt, sondern tauchen auch in die kulturellen Wellen hinein und reden über alles von Königshaus bis zu Benimmregeln. In entspannter Atmosphäre werden alltägliche Redewendungen mit Grundlagen der Grammatik gewürzt, um sich im Alltag verständigen zu können.
Materialkosten fallen nur in geringem Umfang in Form von Kopierkosten an. Wir folgen keinem Lehrbuch.
Beginn: 02.02.2015
Kurs Nr. 217
Termine: 12mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 840541 (Dozentin)

Dänisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen
SB
Leitung: Maja Dahl Raddatz

Stufe A1.2
Lehrbuch: Dansk for dig, Klett Verlag
Beginn: 21.04.2015
Termine: 10mal dienstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Europaschule, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch für Fortgeschrittene
AU
Leitung: Henny Mau, Tel. 04104/6908825

Sie haben gute Vorkenntnisse erworben - dann sind Sie in folgendem Kursus richtig. Wir arbeiten in lockerer und entspannter Atmosphäre mit dem Lehrwerk „Vi snakkes ved" und legen Wert auf spielerisches Lernen.
Beginn: 14.01.2015
Termine: 15mal mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: Euro 75,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin

Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
BE
Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch „Dansk for dig" Klett Verlag ab Lekt. 14
Beginn: 12.02.2015

Termine: 10mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Dörpinghaus Tel. 04543/891225, Internet: vhs-berkenthin.de

Dänisch mit geringen Vorkenntnissen SN
Leitung: Juljane Holm

Es ist der Fortführungskurs vom Herbstsemester und für Einsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. In fröhlicher Atmosphäre erlernen wir die Grundlagen der dänischen Sprache und erfahren viel über Land und Leute.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 12mal montags, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 57,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Dänisch mit Vorkenntnissen BE
Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Beginn: 11.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Dörpinghaus Tel. 04543/891225, Internet: vhs-berkenthin.de

Dänisch für Fortgeschrittene MÖ
Leitung: Irene Dörpinghaus

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: Annegret Jöhnk „Turengar til Danmark", ab Lektion 3
Beginn: 17.02.2015
Termine: 10mal dienstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

Deutsch für Deutsche

Siehe Rubrik „Spezial - Grundbildung", Seite 56

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als neue Sprache für Anfänger AU
Leitung: Gesa von Maydell,
Tel. 04104 6991445

Beginn: 12.01.2015
Termine: 10mal montags, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle
Gebühr: Euro 50,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 / 80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Deutsch als neue Sprache für Anfänger mit Vorkenntnissen AU
Leitung: Gesa von Maydell,
Tel. 04104 6991445

Beginn: 12.01.2015
Termine: 10mal montags, von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle
Gebühr: Euro 50,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 / 80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Deutsch als Zweitsprache LA
Leitung: Christel Lamsfuß-Bischoff

Dieser Kurs ist für ausländische Mitbürger/innen geeignet , die ein Deutschzertifikat benötigen oder auch nur ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen.
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, Raum 1
Gebühr: Euro 45,00
VHS Lauenburg
Anmeldung und Info: 04153 4820 oder
E-Mail: info@vhs-lauenburg.de

Deutsch als Fremdsprache (AG) MÖ
Leitung: Anne Wiechbrodt

Im Mittelpunkt des Unterrichts steht neben dem Erwerb der Grundkenntnisse der deutschen Sprache die Fähigkeit, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden.
Vorbesprechung und Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 8 96 60

Deutsch als Fremdsprache RZ
Leitung: Karin Janicki

Dieser Kurs ist ein Angebot für ausländische Mitbürger, die ihre Deutschkenntnisse festigen und erweitern möchten? In diesem Kurs lernen Sie weitere grammatische Regeln, um sich im Alltag gut verständigen zu können.
Der Inhalt des Kurses orientiert sich am bereits vorhandenen Lernniveau bzw. Kenntnisstand der Teilnehmer.
Anfängerkurs:
Beginn: 02.03.2015
Kurs Nr. 215
Termine: 20mal montags und donnerstags, 16:00 bis 17:30 Uhr
Fortgeschittenenkurs:
Beginn: 02.03.2015
Kurs Nr. 216
Termine: 20mal montags und donnerstags, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 84,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung unter Tel. 038873 / 33547 (Dozentin)

Deutsch als Fremdsprache - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen SB
Wenn Sie jemanden kennen, der Deutsch lernen möchte, weisen Sie ihn bitte auf dieses Angebot hin.
Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Stufe A1.4
Lehrbuch: Aussichten, Klett Verlag
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen. Die sichere Beherrschung der lateinischen Schrift ist Voraussetzung. Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn von uns beraten.
Beginn: 07.01.2015
Termine: fortlaufend mittwochs 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 80,00 für einen 10-Wochen Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Deutsch als Fremdsprache - für Fortgeschrittene SB
Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Beginn: 08.01.2015
Termine: fortlaufend donnerstags, 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 40,00 für einen 10-Wochen- Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Deutsch als Fremdsprache - besser sprechen SB
Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Sie verstehen und sprechen recht gut deutsch, haben evtl. schon ein Sprachenzertifikat, möchten aber gern viel mehr Deutsch reden? Dann ist dieser Kurs genau richtig! In lockerer Atmosphäre werden Gespräche geführt, dabei die Grammatik gefestigt und schwer auszusprechende Wörter geübt.
Beginn: 08.01.2015
Termine: fortlaufend donnerstags, 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 40,00 für einen 10-Wochen Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch

Englisch für den Urlaub LA
Leitung: Diplompädagoge
Joachim Jenkel-Peters

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Englisch für eine Urlaubsreise benötigen und lernen möchten, wie man sich in Alltagssituationen im englischsprachigen Ausland sinnvoll verständigen kann. Bereits geringe Vorkenntnisse reichen für die Teilnahme aus. Durch zahlreiche Sprachspiele sollen die Kursabende aufgelockert werden und bei Bedarf kann sogar eine Londonreise stattfinden.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 45,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04155 1229796
E-Mail: jo-jenkel-peters@t-online.de

English for tourists SB
Kompaktkurs am Wochenende
Leitung: David Gray

Sie erlernen und üben in diesem Kompaktkurs an zwei Wochenenden das nötige Vokabular, um sich im englischsprachigen Ausland in typischen Urlaubssituationen (Flughafen, Hotel, Strand, Restaurant etc.) zu verständigen.
Kurstermine:
Freitag, 13.03. und 20.03.2015,
jeweils 17:00 bis 20:00 Uhr,
Samstag, 14.03 und 21.03.2015,
jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 49,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Anfänger III MÖ
Leitung: N. N.

Einführung in die Sprache ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 15.01.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Englisch am Vormittag: Anfänger mit geringen Vorkenntnissen MÖ
Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die die englische Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre von Beginn an erlernen möchten. Inhaltlich geht es in erster Linie um die Befähigung, sich in Alltagssituationen mitteilen zu können.
Beginn: 08.01.2015
Termine: 22mal donnerstags, von 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 85,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag BÜ
Leitung: Sabine Klaas

Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal montags, 9:30 - 11:00 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel. 04155/5657

Englisch für Anfänger DA
Leitung: Uta Charwat

Dieser Kurs ist für Anfänger und Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. In entspannter Atmosphäre erlernen wir die Grundlagen der englischen Sprache.

Lehrwerk Network Now A 1 starter.
Beginn: 12.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 406 04
Gebühr: Euro 60,00 (bei mind. 8 Teilnehmern)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/47 25 577

Englisch für Anfänger - Fortsetzung LA

Leitung: Ingrid Knoth

Willkommen ist jeder, der Englisch von Anfang an erlernen will. Dieser Kurs ist auch gut geeignet für Senioren/Innen.
Lehrbuch: New Headfirst
Beginn: 26.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Walter-Gehrling-Haus, Berliner Str. 85, Lauenburg
Gebühr: Euro 60,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen!), E-Mail: ingridknoth@gmx.de

Englisch am Nachmittag für Einsteiger mit geringeren Vorkenntnissen LA

Leitung: Ingrid Knoth

Willkommen ist jeder, der seine geringen Englischkenntnisse auffrischen und vervollkommnen will. Dieser Kurs wird mit spielerischen Elementen aufgelockert und ist auch gut geeignet für Senioren/Innen sowie SchülerInnen. Sprachenspiele ergänzen den Unterricht.
Ein Anschlusskurs ist vorgesehen.
Lehrbuch: New Headway Elementary
Beginn: 23.02.2015
Termine: 10mal montags, 14:00 - 15:30 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 60,00 / Schüler Euro 30,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen!), E-Mail: ingridknoth@gmx.de

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger MÖ

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum Erfolg. Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde angegeben
Beginn: 13.01.2015
Termine: 20mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 78,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 8 96 60 erforderlich

Englisch für Anfänger I MÖ

Leitung: N. N.

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 13.01.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Englisch für Anfänger II MÖ

Leitung: N. N.

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 14.01.2015
Termine: 10mal mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Englisch für Anfänger RZ

Leitung: Jane Kischel

Das Schulenglisch vergessen, nicht mehr angewendet? In diesem Kurs beginnen wir ganz von vorn und frischen Ihre Erinnerungen auf. Hören und sprechen und der Spaß sollen dabei im Vordergrund stehen.
Beginn: 02.02.2015
Kurs-Nr. 218
Termine: 12mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 840541 (Dozentin)

Englisch mit geringen Vorkenntnissen SN

Leitung: Mirja Grimm

Es ist der Fortführungskurs - Anfänger - vom Herbstsemester und für Teilnehmer, die über sehr geringe englische Sprachkenntnisse verfügen. Ziel in diesem Kurs ist es, die Grammatik und die Verständigung in der Sprache zu erlangen, damit Sie sich im fremden Land schon in der englischen Sprache verständigen könnn. Lernen und vertiefen Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse in lockerer Atmosphäre. Arbeitsbuch „Easy-Englisch A1.1"
Beginn: 29.01.2015
Termine: 12mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 57,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Englisch mit Vorkenntnissen SN

Leitung: Mirja Grimm

Es ist der Fortführungskurs vom Herbstsemester. Sie haben bereits Grundlagen der englischen Sprache kennen gelernt und möchten diese jetzt verfeinern. Vielleicht für den geplanten Urlaub, um ihren Kindern zu helfen oder einfach für sich selbst. Mit Ihren Grundkenntnissen ist dies der nächste Schritt. Kommen Sie zu uns und entwickeln Sie Ihr Können in einer lockeren Atmosphäre weiter. Arbeitsbuch „Easy-Englisch A1.2"
Beginn: 29.01.2015
Termine: 12mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 57,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen SB

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

Stufe A1.3
Lehrbuch: Great A1, Klett Verlag, ab Lektion 6
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:45 bis 20:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch - für Anfänger und Wiedereinsteiger SB

Leitung: Angela Wilckens

Stufe A1.4
Geringe Vorkenntnisse (entsprechend Network Now Starter) werden erwartet. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: Network A 2, Langenscheidt Verlag.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,20 (Kleingruppe)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch Refresher Course AU

Leitung: Marie Kieckbusch,
Tel. 04139/8099645

Für Leute, die ihre Englischkenntnisse verbessern möchten.
Grammatik von Anfang an und die Möglichkeit frei und ohne Druck zu sprechen.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 14mal dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle
Gebühr: Euro 70,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin

Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen II BE

Leitung: Jane Kischel

Dieser Kurs richtet sich an EnglischlernerInnen mit erweiterten Vorkenntnissen und WiedereinsteigerInnen. Ein Lehrbuch wird nicht benötigt.
Beginn: 28.01.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413 Fax: 04544/614, Internet: vhs-berkenthin.de

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit wenig Vorkenntnissen MÖ

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Wenn Sie Ihre geringen Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig.
Neue Teilnehmer sind herzlich willlkommen.
Beginn: 08.01.2015
Termine: 22mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207
Gebühr: Euro 85,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch im Alltag MÖ

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon leichte Vorkenntnisse in der englischen Sprache besitzen. Wir lesen leichte Lektüre und wiederholen Schwerpunkte der Grammatik. Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtstunde genannt
Beginn: 13.01.2015
Termin: 20mal dienstags, 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44
Gebühr: Euro 78,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 8 96 60 erforderlich

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger RZ

Fortsetzung (Groß Grönau)
Leitung: Julia Reim

Das Schulenglisch vergessen, nicht mehr angewendet? Wir frischen die Erinnerungen auf! Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Vorsemesters und schließt an die erworbenen Kenntnisse an. Wiedereinsteiger mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Hören und sprechen in entspannter Atmosphäre besonders zu den Themen Reisen, Land und Leute stehen im Vordergrund.
Begrenzte Teilnehmerzahl: 8
Beginn: 04.02.2015
Kurs Nr. 228
Termine: 15mal mittwochs, 8:30 - 10:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Groß Grönau, Kleiner Sitzungssaal
Gebühr: Euro 81,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: 0171/ 8584360 (Dozentin)

Englisch - für fortgeschrittene Anfänger SB

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

Stufe A2.4
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Network Basic Conversation
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen am Vormittag BÜ

Leitung: Sabine Klaas

Ein Kurs für alle, die Spaß an der englischen Sprache haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten (Grundkenntnisse sollten vorhanden sein). Wir werden verschiedene Grammatik-Themen noch einmal aufarbeiten, eine Lektüre lesen in Verbindung mit einem Besuch im English Theatre of Hamburg. Ein weiterer Schwerpunkt soll die Kon-

versation sein. Quereinsteiger willkommen!
Beginn: 12.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 09:30 bis 11:00 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/5657

English-Conversation am Vormittag LA

Leitung: Ingrid Knoth

Die Volkshochschule Lauenburg bietet Teilnehmer/Innen mit guten Kenntnissen der englischen Sprache einen neuen Kursus an. Die Teilnehmer/Innen unterhalten sich, lesen Geschichten, übersetzen, schreiben kurze Zusammenfassungen und machen grammatische Übungen. Sprachenspiele ergänzen den Unterricht. Die Auswahl des Programms richtet sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer/Innen.
Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate
Beginn: 26.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 11:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 60,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen)
E-Mail: ingridknoth@gmx.de

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: New Cutting Edge: pre-intermediate. In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockern und entspannten Atmosphäre vermittelt.
Beginn: 09.01.2015
Termine: 19mal freitags, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg, Zimmer 207
Gebühr: Euro 74,10 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Wiedereinsteiger I und II RZ

Leitung: Barbara Körting

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die in entspannter Atmosphäre ihre Grundkenntnisse auffrischen und festigen möchten.
Lehrbuch: Key B1 ab Lektion 4
Beginn: 02.02.2015
Termine: 18mal montags
Kurs I (Kurs Nr. 201): 9:00 bis 10:30 Uhr
Kurs II (Kurs Nr. 202): 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: je Euro 98,00 (max. 10 Teilnehmer)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541 / 2437 (Dozentin - ab 18 Uhr)

Englisch mit guten Vorkenntnissen DA

Leitung: Andrea Stendel

In this course we are going to discuss all kinds of topics, refresh forgotten grammar and in this way improve our spoken and written English. And: we'll have fun! Come in and join us! Lehrbuch: First Choice A2 mit extra language Trainer
Beginn: 03.02.2015
Termine: 15mal dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1
Gebühr: Euro 99,00
Kurs-Nr. AB 406 03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 962 395

Englisch am Vormittag Auffrischungskurs mit Vorkenntnissen MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: face2face: pre-intermediate
Für Teilnehmer, die ihre Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre auffrischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik.
Beginn: 09.01.2015
Termine: 19mal freitags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207
Gebühr: Euro 74,10 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch am Vormittag: pre-intermediate - intermediate MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: New Cutting Edge: intermediate
Für Teilnehmer, die ihren Wortschatz, ihre Grammatik und das freie Sprechen in einer lockeren und entspannten Atmosphäre üben und erweitern möchten. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 12.01.2015
Termine: 20mal montags, 9:00 - 10:30 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 78,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Wiedereinsteiger und fortgeschrittene Anfänger (Fortsetzung) RZ

Leitung: Julia Reim

Der Kurs ist eine Fortsetzung der fünf Vorsemester und schließt an die erworbenen Kenntnisse an. Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Die Anwendung der englischen Sprache im Alltag und auf Reisen steht im Vordergrund.
Begrenzte Teilnehmerzahl: 8
Beginn: 04.02.2015
Kurs Nr. 219
Termine: 15mal mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 81,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0171/ 8584360 (Dozentin)

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit gefestigten Vorkenntnissen MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop .

Lehrbuch: New Cutting Edge: intermediate
In diesem Kurs wird die Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre aufgefrischt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt.
Beginn: 12.01.2015
Termine: 20mal montags, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 78,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Fortgeschrittene RZ

Leitung: Barbara Körting

Dieser Kurs ist bereits belegt.
Beginn: 04.02.2015
Kurs Nr. 203
Termine: 18mal mittwochs, 9:00 - 10:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 98,00 (mind. 10 Teilnehmer)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 2437 (Dozentin - ab 18 Uhr)

Besuch des English Theatre of Hamburg SB

Leitung: Angela Wilckens

Wir planen, im Frühjahr eine Aufführung der Komödie „Candida" von Bernhard Shaw zu besuchen.
Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns.

Es wird ein- oder zweimal mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr eine deutsch/englische Einführung geben.
Termin: Frühjahr 2015
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Fortgeschrittene am Vormittag BÜ

Leitung: Sabine Klaas

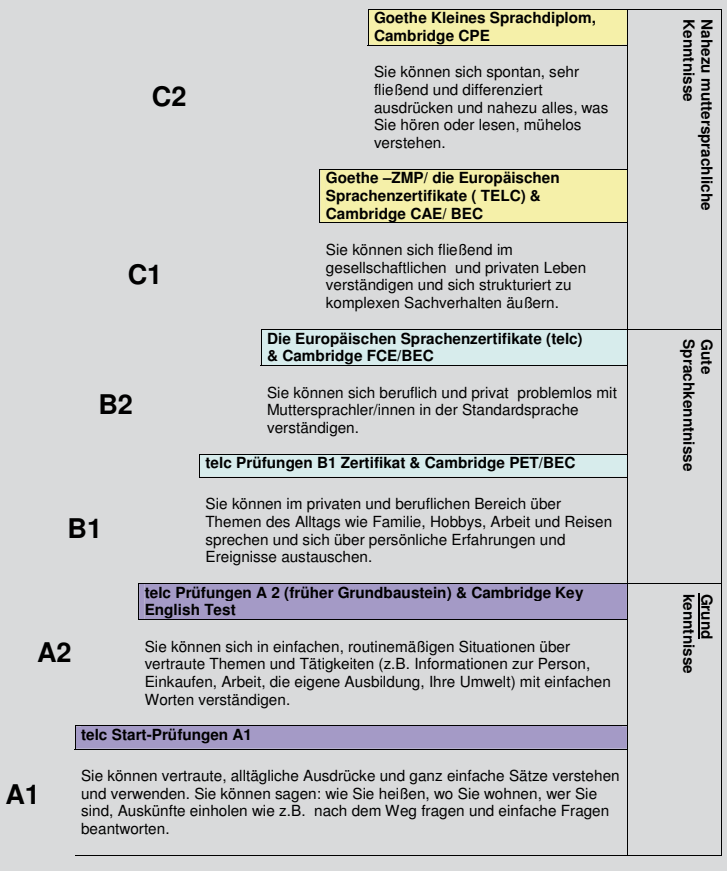
In diesem Kurs werden vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und nach Bedarf wiederholt. Es wird eine Lektüre gelesen und auch ein Besuch im English Theatre of Hamburg ist geplant.
Beginn: 11.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/5657

Englisch am Vormittag: Basic conversation MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: New Cutting Edge: pre-intermediate
In diesem Kurs erlangen Sie mehr Sicherheit im freien Sprechen Sie erweitern Ihren Wortschatz In einer lockeren und entspannten Atmosphäre. Kleine Geschichten und Spiele runden das Lernen ab. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Sprachkurssystem


Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge CPE
C2
Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.
Goethe –ZMP/ die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC) & Cambridge CAE/ BEC
C1
Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.
Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
Die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) & Cambridge FCE/BEC
B2
Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.
telc Prüfungen B1 Zertifikat & Cambridge PET/BEC
B1
Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.
Gute Sprachkenntnisse
telc Prüfungen A 2 (früher Grundbaustein) & Cambridge Key English Test
A2
Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.
telc Start-Prüfungen A1
A1
Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen: wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.
Grund kenntnisse

Beginn: 13.01.2015
Termine: 21mal dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 78,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Let`s Read and Talk SB

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

ab Stufe A2/B1
Sie haben schon Grundkenntnisse der englischen Sprache, aber Hemmungen oder Schwierigkeiten beim freien Sprechen. In diesem Kurs wird das freie Sprechen geübt. Dabei wird der Wortschatz erweitert. Weiterhin wird mit Kurzgeschichten und aktuellen Themen aus der Presse gearbeitet. Es besteht die Möglichkeit eine Aufführung des Englischen Theaters in Hamburg zu besuchen.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

English III,1 für Fortgeschrittene English conversation AU

Leitung: Adrienne N. Schiller

Wir besprechen interessante Themen, berichten über Erlebnisse, lesen Zeitungsartikel, Gedichte und Kurzgeschichten, und wer möchte, geht mit in das Englische Theater.
Beginn: 17.02.2015
Termine: 12mal dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/695537

„Discussion Group" BÜ

Leitung: Uta Ehlers

You want to keep up your English? Join our discussion group and enjoy delightful evenings.
Beginn: 12.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/2608

Englisch für Fortgeschrittene - Short Stories BÜ

Leitung: Uta Ehlers

• Get to know great authors • Read stimulating texts • Enjoy talking about them
Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/2608

Englisch am Vormittag: Conversation MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: New Cutting Edge: intermediate
Für Teilnehmer, die ihre bereits erworbenen Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre erweitern und vertiefen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik.
Beginn: 13.01.2015
Termine: 21mal dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 81,90 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch im Beruf

Englisch für den Beruf DA

Leitung: Peter Eggers

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit mittleren bzw. gehobenen Vorkenntnissen. Im Unterricht wird betont an das freie Sprechen herangeführt. Das Lehrbuch „English 365 for work and life - Students Book 1" (Klett Verlag - ISBN 978-0-521-75362-3) ist die Basis für den Unterricht sowohl für generelle Konversation als auch für Geschäftsthemen. Mit einfacher Konversation, sowie mündlichen und schriftlichen Übungen ergänzen wir die Stunden. Kursinhalte entnehmen Sie unserer Homepage
Beginn: 16.02.2015
Termine: 12mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg VHS
Gebühr: Euro 79,20
Kurs-Nr. AB 406 09
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 1398

Englisch für den Beruf LA

Leitung: Diplompädagoge Joachim Jenkel-Peters

Viele Arbeitnehmer brauchen in ihrem Beruf heute Englischkenntnisse. Telefonate, Briefe, Anfragen, Angebote, Bedienung, Verkaufsgespräche, etc. werden immer häufiger in englischer Sprache durchgeführt. Hier soll der Kurs ansetzen und die notwendigen Hilfen geben. Vorkenntnisse im englischen Sprachgebrauch sind bei diesem Kurs hilfreich.
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 45,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04155 1229796
E-Mail: jo-jenkel-peters@t-online.de

Office English Kompakt SB

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

ab Stufe B1
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Telefonieren, Empfang und direktem Umgang mit Kunden sowie auf dem Verfassen von E-Mails, Faxen, Memos und einfachen Geschäftsbriefen.
Lehrbuch: English Network Office, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606551-1
Termine:
1. Wochenende: Freitag, 16.01.2014, 18:45 bis 21:00 Uhr und Samstag, 17.01.2015, 9:30 bis 12:30 Uhr
2. Wochenende: Freitag, 23.01.2015, 18:45 bis 21:00 Uhr und Samstag, 24.01.2015, 9:30 bis 12:30 Uhr
3. Wochenende: Freitag, 30.01.2015, 18:45 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 31.01.2015, 9:30 bis 12:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,30
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch

Französisch für Touristen (Workshop) MÖ

Leitung: Susanne Clasen

Sie möchten in nächster Zeit Urlaub in einem französischsprachigen Land machen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redensarten und landestypische Gewohnheiten kennen, um sich als Tourist sicher zu bewegen. Hierbei geht es nicht um komplizierte Grammatik, sondern Sie werden gezielt in entspannter Atmosphäre auf Situationen im Hotel, im Restaurant, am Flughafen etc. vorbereitet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt!
Termin: 28.03.2015 von 09:00 - 15:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 25,00
Die Kursgebühren sind bis 14.03.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Französisch - Touristenkurs am Wochenende SB

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Termin: Freitag, 05.06.2015, 17:30 bis 19:00 Uhr und Samstag, 06.06.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 16,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Stufe A1.3) RZ

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie möchten im Urlaub mehr sagen können als Bonjour und Merci? Sie möchten sich mit den Menschen aus unseren Partnerstädten nicht nur mit Händen und Füßen, sondern auch mit Worten verständigen? Französisch lernen muss nicht schwer sein und kann Spaß machen. Wir haben im Frühjahr ganz vorn angefangen. Unterrichtsmaterial „Voyages neu A1", Klett-Verlag ab unité 9.
Beginn: 03.02.2015
Kurs Nr. 222
Termine: 15mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 81,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214 (Dozentin)

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger AU

Leitung: Kathrin Stolte-Laurent, Tel. 040/650 55 461

Für diese schöne Sprache möchte die Kursleiterin die Teilnehmer/Innen begeistern. Es wird mit dem Lehrbuch Couleurs de France Band 1 NEU in einer Kleingruppe gearbeitet, das den Einstieg in die Sprache und ihre Grammatik mit anschaulichem Material erleichtert. In lockerer, spielerischer Atmosphäre fällt das Sprechen dann nicht mehr schwer.
Beginn: 04.02.2015
Termine: 14mal mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18
Gebühr: Euro 84,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen BÜ

Leitung: Rosel Blankenburg

Dieser Kurs arbeitet mit dem Lehrbuch „Voyages" ab Lektion 7.
Vorbesprechung: 03.02.2015, 19:30 Uhr Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/2702

Französisch für Anfänger und Einsteiger LA

Leitung: Ingrid Knoth

Willkommen ist jeder, der Französisch erlernen will und seine vor langer Zeit erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen möchte. Der Unterricht ist deshalb besonders auch für Senioren/Innen und Schüler/Innen geeignet. Er richtet sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer. Sprachspiele ergänzen den Unterricht. Ein Anschlusskurs ist vorgesehen.
Lehrbuch: Couleurs de France „Vive les vacances"
Beginn: 26.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 60,00 / Schüler Euro 30,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen!), E-Mail: ingridknoth@gmx.de

Französisch am Vormittag für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen MÖ

Leitung: Nadine Warda

Lehrbuch: „Couleurs de France 1 neu" ab Lektion 10
Sie hatten bereits ein/zwei Jahr Französisch-Unterricht in der Schule und möchten diese

auffrischen und erweitern, dann sind Sie bei uns richtig.
Beginn: 04.02.2015
Termine: 12mal mittwochs, 11:15 - 12:45 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum
Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch - für Fortgeschrittene 1 SB
Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe A1.4
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! A2 Hueber Verlag, ab Lektion 2. Wir lesen zusätzlich einen Krimi.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 12mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch am Vormittag für fortgeschrittene Anfänger MÖ
Leitung: Nadine Warda

Lehrbuch: „Couleurs de France 2 neu" ab Lektion 5
Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auffrischen und erweitern, dann sind Sie bei uns richtig.
Beginn: 04.02.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum
Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch - für Fortgeschrittene 2 SB
am Vormittag
Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe A2.4
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! A2, Hueber Verlag, ab Lektion 5, Wir lesen zusätzlich einen Roman.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 12mal dienstags, von 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch für Fortgeschrittene AU
Leitung: Hannelore Klein, Tel. 04104/2753

Beginn: 08.01.2015
Termine: 14mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18
Gebühr: Euro 70,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen MÖ
Leitung: Nadine Warda

Lehrbuch: „Couleurs de France 2neu" ab Lektion 10
Wenn Sie bereits über einige Themen aus dem Alltag sprechen können, sind Sie bei uns richtig. Die Grammatik ist in dem Buch leicht erklärt und wir wiederholen sie bei Bedarf immer gern durch leichte Übungen. Das Verfestigen kommt beim Sprechen von alleine.
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 11:15 bis 12:45 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger *(Stufe B1)* RZ
Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie können sich bereits mit einfachen Sätzen in alltäglichen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten verständigen. In entspannter, fröhlicher Atmosphäre erweitern wir Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit, diskutieren, tauschen Meinungen und Erfahrungen aus. Anregende Themen finden wir im Buch oder in unseren Interessen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Wir sind eine kleine Gruppe und freuen uns auf neue Teilnehmer.Unterrichtsmaterial: Perspectives B1 Neue Ausgabe Cornelsen 978-3-06-520165-0 ab unité 8)
Beginn: 03.02.2015
Kurs Nr. 208
Termine: 12mal dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 86,00 (Kleingruppe)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214 (Dozentin)

Französisch für Fortgeschrittene BÜ
Leitung: Rosel Blankenburg

Dieser Kurs arbeitet mit Literaturtexten und Artikeln zu aktuellen Themen.
Vorbesprechung: 03.02.2015, 19:30 Uhr
Beginn: 10.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/2702

Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene II MÖ
Leitung: Nadine Warda

Wir lesen meist Artikel aus der Zeitschrift ‚Écoute' und diskutieren über das Thema, oder wir lesen spannende Lernkrimis. Die Grammatik wird durch kleine Übungen stets erweitert und verfestigt. Wenn Sie über gute Französisch-Kenntnisse verfügen, weil Sie es - auch vor Jahren - oft angewandt haben, sind Sie bei uns richtig.
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch - für Fortgeschrittene 3 am Vormittag SB
Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe B1
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag, ab Lektion 2, Wir lesen zusätzlich einen Roman.
Beginn: 04.02.2015
Termine: 12mal mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch für Fortgeschrittene und Konversation LA
Leitung: Ingrid Knoth

Wir diskutieren aktuelle Artikel der Zeitschrift „écoute" (Euro 7,40), lesen französische Literatur, übersetzen und machen grammatische Übungen. Der Unterricht richtet sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer/Innen. Ein Anschlusskurs ist vorgesehen.
Beginn: 23.02.2015
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 60,00 / Schüler Euro 30,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen!), E-Mail: ingridknoth@gmx.de

Französische Konversation AU
Leitung: Dorothea Köpsell

Alle, die mittlere bis gute Vorkenntnisse der französischen Sprache mitbringen, sind zur Teilnahme eingeladen. Das Unterrichtsmaterial wird mit den Teilnehmer(inne)n zu Beginn des Kurses abgesprochen.
Vorbesprechung und Beginn: 10.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 040 / 632 10 13

Griechisch

Griechisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen am Wochenende SB
Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
1. Wochenende: Samstag, 03.01.2015, 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonntag, 04.01.2015, 9:30 bis 16:00 Uhr
2. Wochenende: Freitag, 06.02.2015, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 07.02.2015, 9:30 bis 16:00 Uhr
3. Wochenende: Samstag, 28.03.2015, 16:00 bis 21:00 Uhr und Sonntag, 29.03.2015, 10:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse
Gebühr: Euro 180,00 für alle Wochenendtermine
Euro 70,00 je Wochenendseminar
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Griechisch - für Fortgeschrittene am Wochenende SB
Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
1. Wochenende: Freitag, 23.01.2015, 16:30 bis 21.30 Uhr und Samstag, 24.01.2015, 9.30 bis 14.00 Uhr
2. Wochenende Freitag, 27.02.2015, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 28.02.2015, 9.30 bis 16.00 Uhr
3. Wochenende: Freitag, 27.03.2015, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 28.03.2015, 9.30 bis 16.00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse
Gebühr: Euro 180,00 für alle Wochenendtermine
Euro 70,00 für ein Wochenendseminar
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch

Italienisch für Anfänger MÖ
Leitung: Urta Ladwig

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: „Buongiorno", Bd. 1, ab Lektion 4
Beginn: 09.03.2015
Termine: 10mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: 0 40 / 65 72 58 41 (ab 20:00 Uhr), E-Mail: urta.ladwig@web.de

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse RZ
Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Lockerer Einstieg in die italienische Sprache und Lebensart.
Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005438-1).
Beginn: 03.02.2015
Kurs Nr. 209
Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen bitte unter Tel. 04541 / 4125 (Dozentin)

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Groß Grönau) RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten weiter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1) und vielen Zusatzübungen. Spielerisch wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse, in Rollenspielen lernen wir frei zu sprechen.
Beginn: 04.02.2015
Kurs Nr. 223
Termine: 10mal mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr
Ort: Alte Schule, Hauptstr., Groß Grönau
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: 04541 / 4125 (Dozentin)

Italienisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen SB

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A1.3
Lehrbuch: Con piacere A1, Klett Verlag, ab Lektion 5
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten weiter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1). Mit kleinen Kriminalgeschichten erweitern wir unseren Wortschatz und üben das freie Sprechen.
Beginn: 05.02.2015
Kurs Nr. 210
Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 4125 (Dozentin)

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen DA

Leitung: A. Erdmann

Wir lesen einen Lernkrimi.
Beginn: 03.02.2015
Kurs-Nr. AB 409 02
Termine: 8mal dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 50,40 (bei mind. 8 Teilnehmern)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04151/ 7419

Italienisch - für fortgeschrittene Anfänger am Vormittag SB

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A2.1
Wir beenden unsere Lektüre „Tempi movimentati", Compact Lernstories.
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Beginn: 22.01.2015
Termine: 10mal donnerstags, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch für Fortgeschrittene RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten wieter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8. Der Schwerpunkt ist freies Sprechen mit Betonung
Beginn: 02.02.2015
Kurs Nr. 220
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 4125 (Dozentin)

Italienisch mit guten Vorkenntnissen DA

Leitung: A. Erdmann

Quereinsteiger sind herzlich willlkommen!
Lektüre: „Nonna per passione", Klett-Verlag
Beginn: 13.01.2015
Kurs-Nr. AB 409 00
Termine: 8mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 50,40 (bei mind. 8 Teilnehmern)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04151/ 7419

Italienisch für Fortgeschrittene (Groß Grönau) RZ

Leitung: Dr. Luciana Luzi Wünsch

Lehrbuch: Linetta Diretta 2 Magari
Beginn: 27.01.2015
Kurs Nr. 211
Termine: 12mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Alte Schule, Hauptstr., Groß Grönau
Gebühr: Euro 84,00 (Kleingruppe)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04509 / 71 22 56 (Dozentin)

Italienisch - für Fortgeschrittene SB

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A2.2
Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, 18:15 - 19:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seiten)

Plattdeutsch

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ

Oordig wat ton Högen - Plattdüütsche Geschichten mit Hans-Peter Hahn

Leitung: Hans-Peter Hahn

Dornah gift dat Sürfleisch mit Bratkartüffeln
Termin: Sonntag, 11.01.2015, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 5,00
VHS Büchen, Tel.: 04155/3639 u. 3551

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ

Een Struuk op Platt - In de Wintertied

Leitung: Günther Wagenet

Dornah gift dat Burgunderbraden
Termin: Sonntag, 08.02.2015, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 5,00
VHS Büchen, Tel.: 04155/3639 u. 3551

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ

Fröhjahrsgeföhl

Leitung: Birgitt Jürs

Dornah gift dat Gyros
Termin: Sonntag, 08.03.2015, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 5,00
VHS Büchen, Tel.: 04155/3639 u. 3551

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ

De VHS-Chor „La Musica" singt

Manfred Schulz seggt „Tschüüs!"
Dornah gift dat Lammbraden
Termin: Sonntag, 12.04.2015, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 5,00
VHS Büchen, Tel.: 04155/3639 u. 3551

Plattdütsch schnacken MÖ

Leitung: Inge Pusback

För veele Lüüd is Plattdütsch de beste Spraak. Kanns hier jo mol ´n beten Plattdüütsch lesen und schnacken, oder kanns Du dat nich? Denn kanns dat tomindst ´mol verseuken, - dat lehrt sick.
Beginn: 25.02.2015
Termine: 5mal mittwochs, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 20,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Polnisch

Polnisch für Anfänger MÖ

Leitung: Ryszard Knapik

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.
Lehrbuch wird bekannt gegeben. Exkursion nach Polen möglich.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Polnisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen MÖ

Leitung: Ryszard Knapik

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt. Kenntnisse aus einem vorangegangenen Kurs erforderlich.
Exkursion nach Polen möglich.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Russisch

Russisch für Fortgeschrittene BÜ

Leitung: Elvira Altergott

Vorbesprechung: 03.02.2015, 18:30 Uhr
Termine: 10 Doppelstunden nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155/3551

Russisch für Anfänger MÖ

Leitung: Alfia Faust

Dieses Tagesseminar bietet einen ersten Einblick in die russische Sprache. Neben leichten Redemitteln lernen Sie auch ein paar Buchstaben.
Ein kurzer Ausflug in die Kultur, Knigge und Tradition der Russen ist geplant.
Termin: Samstag, 28.03.2015, von 09:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 25,00
Die Kursgebühren sind bis 14.03.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.
Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Schwedisch

Schwedisch
MÖ
Leitung: Regina Thomsen

Einführung in die schwedische Sprache, die Kultur und die Gebräuche.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Wochenend-Intensivkurs Schwedisch
RZ
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Hej och välkomma! Wer sich auf eine Urlaubsreise oder längeren Auslandsaufenthalt vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse der Sprache erlernen, und ein wenig über Land und Leute und deren Kultur erfahren.
Lehrmaterial wird gestellt, mitzubringen sind Schreibmaterial, Essen und Trinken.
Termine: Samstag, 14.03.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr und Sonntag, 15.03.2015, 10:00 bis 15.00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Kurs Nr. 213
Gebühr: Euro 56,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

Schwedisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
RZ
Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Wer sich auf eine Urlaubsreise oder längeren Auslandsaufenthalt vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse der Sprache erlernen, und ein wenig über Land und Leute und deren Kultur erfahren.
Beginn: 02.02.2015
Kurs Nr. 212
Termine: 14mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 76,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

Schwedisch A 1 - Wochenende für Anfänger
SB
Leitung: Elke Schurich

Hej och välkomna!
Wer sich auf eine Urlaubsreise, oder längeren Auslandsaufenthalt, vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse der Sprache erlernen, und ein wenig über Leute und Kultur erfahren. Lehrbücher werden nicht benötigt, Kursmaterial wird gestellt.
Termin: Samstag, 21.03.2015 und Sonntag, 22.03.2015, jeweils von 10:00 - 16:30 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1 - 5
Gebühr: Euro 19,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Schwedisch A 1 - am Vormittag für Anfänger ohne Vorkenntnisse
SB
Leitung: Elke Schurich

Stufe A1.1
Hej och välkomna!
Wer sich auf eine Urlaubsreise, oder längeren Auslandsaufenthalt, vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse der Sprache erlernen, und ein wenig über Leute und Kultur erfahren.
Lehrbuch: Tala svenska
Beginn: 03.02.2015
Termine: 12mal dienstags, 10:15 - 11:45 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1 - 5
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Schwedisch A 1 - am Abend für Anfänger ohne Vorkenntnisse
SB
Leitung: Elke Schurich

Stufe A1.1
Kursbeschreibung siehe Vormittagskurs.
Lehrbuch: Tala svenska
Beginn: 05.02.2015
Termine: 14mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 64,40
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Schwedisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
RZ
Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Wer Grundkenntnisse der schwedischen Sprache bereits erworben hat und einfache Sätze in gängigen Alltagssituationen verwenden kann, ist hier genau richtig. Sie werden den Grundwortschatz erweitern und die Anwendung grammatikalischer Strukturen auf unkomplizierte Weise erlernen.
Lehrbuch: Tala svenska A1/A2
Beginn: 03.02.2015
Kurs Nr. 214
Termine: 14mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 76,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

Wochenend-Intensivkurs Schwedisch für Fortgeschrittene
RZ
Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Hej och välkomma! Wer sich auf eine Urlaubsreise oder längeren Auslandsaufenthalt vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse der Sprache erlernen, und ein wenig über Land und Leute und deren Kultur erfahren.
Lehrmaterial wird gestellt, mitzubringen sind Schreibmaterial, Essen und Trinken
Termine: Samstag, 28.02.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr und Sonntag, 01.03.2015, 10:00 bis 15.00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Kurs Nr. 225
Gebühr: Euro 56,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

Spanisch

Spanisch für Anfänger
AU
Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 / 4264

Wir lernen von Anfang an, dass Spanisch eine lebendige Sprache ist.
Beginn: 21.01.2015
Termine: 12mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle,
Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C 12
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
DA
Schnupperkurs
Leitung: Monika Heitmann

Dieser Kursus bietet Interessierten den Einstieg in die spanische Sprache. Neben grundlegender Grammatik und Vokabular lernen wir, wie man sich begrüßt und vorstellt, im Restaurant seine Bestellung aufgibt oder Einkaufen geht. Das Lehrbuch behandelt typische Alltagssituationen in Spanien. Das Gelernte wird mit den Übungen aus dem Arbeitsbuch, Hörverstehensübungen, gespielten Dialogen und Spielen vertieft.
Lehrbuch: Español Actual, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 1.
Beginn: 21.04.2015
Kurs-Nr. AB 422 04
Termine: 6mal dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 36,00 (bei mind. 8 Teilnehmern)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch für die Reise
MÖ
Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Sie möchten in nächster Zeit Urlaub in einem spanischsprachigen Land machen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redensarten und landestypische Gewohnheiten kennen, um sich als Tourist sicher zu bewegen. Hierbei geht es nicht um komplizierte Grammatik, sondern Sie werden gezielt in entspannter Atmosphäre auf Situationen im Hotel, im Restaurant, am Flughafen etc. vorbereitet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt!
Termin: 14.03.2015, 9:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 20,00
Die Kursgebühren sind bis 01.03.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich. Die Materialkosten von Euro 5,00 sind am Kurstag zu zahlen.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 8 96 60 erforderlich

Spanisch - Touristenkurs am Wochenende
SB
Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1.1
Termin: Samstag, 21.03.2015, 9:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 12,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch für Anfänger
MÖ
Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs vermittelt Anfängern langsam und verständlich die spanische Sprache. Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.
Beginn: 12.01.2015
Termine: 15mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 59,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

Spanisch für Anfänger
MÖ
(langsames Arbeitstempo)
Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Mitmenschen und Reiselustige. Ein besonders langsames Arbeitstempo leitet uns zum Erfolg. Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr-und Arbeitsbuch)
Beginn: 15.01.2015
Termine: 15 donnerstags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44
Gebühr: Euro 59,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

Spanisch - für Anfänger ohne Vorkenntnisse
SB
Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1.1
Lehrbuch: Caminos Neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0 , ab Lektion 1
Beginn: 04.02.2015
Termine: 12mal mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1 - 5
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen
DA
Leitung: Monika Heitmann

In diesem Kurs werden wir die vorhandenen Kenntnisse festigen und erweitern und uns mit der „nahen Zukunft" beschäftigen. Lehrwerk ist Español actual, voraussichtlich Lektion 5

Gesundheit

Beginn: 22.04.2015
Kurs-Nr. AB 422 00
Termine: 8mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 48,00 (bei mind. 8 Teilnehmern)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen DA

Leitung: Monika Heitmann

In diesem Kurs werden wir die vorhandenen Kenntnisse festigen und erweitern, uns mit den Monatsnamen und Jahreszeiten und mit neuen grammatischen Strukturen beschäftigen. Lehrbuch: Español actual, Band 1, voraussichtlich ab Lektion 10
Beginn: 21.04.2015
Kurs-Nr. AB 422 01
Termine: 8mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 48,00 (bei mind.8 Teilnehmern)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch für Fortgeschrittene MÖ

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs vermittelt Anfängern langsam und verständlich die spanische Sprache.
Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr-und Arbeitsbuch)
Beginn: 12.01.2015
Termine: 15 montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 59,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen RZ

Leitung: Leticia Jannsen-Mendoza (Muttersprachlerin)

Dieser Kurs für Anfänger ab dem 2. Semester vermittelt Spanisch mit Schwerpunkt auf Konversation im Alltag. Lehrmaterial: El Nuevo Curso Band 1, Langenscheidt Verlag
Beginn: 04.02.2015
Kurs Nr. 204
Termine: 12mal mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 65,00 zzgl. Euro 3,00 Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 891172 (Dozentin)

Spanisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A2.1
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Caminos neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 10
Beginn: 03.02.2015
Termine: 12mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen BÜ

Leitung: Antonia Espejo Espinosa

Lassen Sie sich auf eine Muttersprachlerin ein, die ausschließlich Spanisch mit Ihnen sprechen wird.
Schulung des Sprachgefühls und Konversation sind Schwerpunkte dieses Kurses.
Beginn: 11.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang 1, Raum A143
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155/3551

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen DA

Leitung: Monika Heitmann

In diesem Kurs werden wir u. a. lernen über unsere Vorlieben zu sprechen oder nach dem Weg zu fragen. Das Gelernte wird mit den Übungen aus dem Arbeitsbuch, gespielten Dialogen, Hörverstehensübungen und Spielen vertieft. Neue Teilnehmer sind willkommen. Lehrbuch: Español Actual Band 1, Arbeitsbuch ab ca. Lektion 17
Beginn: 21.04.2015
Kurs-Nr. AB 422 02
Termine: 8mal dienstags 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 48,00
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch II Mittelstufe AU

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104/4264

Stufe B1 (aprendemos Con Gusto)
Beginn: 20.01.2015
Termine: 12mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C 12
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte beim 1. Mal

Spanisch mit guten Vorkenntnissen DA

Leitung: Monika Heitmann

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre guten Grundkenntnisse festigen und erweitern möchten. Hauptsächlich beschäftigen wir uns mit dem „Subjuntivo". Lektüre, gespielte Dialoge, Hörverstehensübungen und Spiele runden den Unterricht ab. Wir sind eine kleine Gruppe und freuen uns über neue Teilnehmer. Lehrbuch: Español actual Band 2
Beginn: 22.04.2015
Kurs-Nr. AB 422 03
Termine: 8mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 48,00 (bei mind.8 Teilnehmern)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch III für Fortgeschrittene AU

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104/4264

Lecturas, conversacíon, actualidades
Beginn: 20.01.2015
Termine: 12mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C 12
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte beim 1. Mal

Spanisch für Fortgeschrittene AU

Leitung: Martha Krien

Wir unterhalten uns über viele Themen und diskutieren und lesen leichte, buchfremde Texte. Lehrbuch: El Nuevo Curso 2
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

Entspannung und Körpererfahrung

Yoga

Ziel des Yoga ist es, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen steigern das seelische Wohlbefinden, helfen die körperliche Verfassung zu verbessern bzw. sich gesund zu erhalten.
Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene - Kurs 1 AU

Leitung: Ulrike Braatz-Weist, Tel. 04151/6760

Beginn: 02.02.2015
Termine: 18mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 90,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene - Kurs 2 AU

Leitung: Ulrike Braatz-Weist, Tel. 04151/6760

Beginn: 02.02.2015
Termine: 18mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 90,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga für Damen und Herren AU

Leitung: Marion Suratman, Tel. 040/73504188

Beginn: 12.01.2015
Termine: 20mal montags, von 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 100,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga BE

Leitung: Angelika Schütze, Diplom-Psychologin

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Beginn: 20.01.2015
Termine: 10mal dienstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Dörpshuus in Krummesse, Lübecker Straße 6
Termine: 10mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Brinkhus in Rondeshagen
Gebühr: Euro 45,00 (43,00) je Kurs
VHS Berkenthin
Anmeldung: VHS Berkenthin Tel. 04544 / 413, Fax 04544 / 614 Internet: vhs-berkenthin.de

Ganzheitliches Yoga (Sonderkurs) BE

Leitung: Petra Pohle (Yogalehrerin BYV) Krankenkassenanerkannt

Ganzheitliches Yoga integriert verschiedene Yogawege: der Körper wird optimiert durch Atem- Entspannungs- und Körperübungen. Das Energiepotenzial wird durch dynamische Übungen geweckt, die Herzenskräfte durch Mantren aktiviert. Die Psyche wird ausgeglichener durch Meditation und Affirmationen.
Termine: mittwochs, von 19:30 bis 21:00 Uhr und donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr und 20:00 bis 21:30 Uhr
Fortlaufende Kurse während der Schulzeit! Einstieg für jeden jederzeit möglich,
Ort: Zum Ruum 2 in Rondeshagen
Gebühr: pro Abend Euro 10,00
VHS Berkenthin
Anmeldung: Pohle Tel. 04544 / 891273 oder 808702 (AB)
Dieser Kurs ist kein Kurs der Volkshochschule Berkenthin

Yoga für jeden BÜ

Leitung: Ulrike Braatz-Weist

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Fortlaufender Kurs
Beginn: 05.02.2015
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr
Termine: 17mal donnerstags
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 76,50
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/6760

„VHS macht gesünder!“

Foto: Robert Kneschke/shutterstock

- belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.
Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Rückenyoga auf dem Dorf BÜ

Leitung: Alexa Potrykus

Im Kurs lernen Sie altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausgelösten Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Dies ist möglich durch gezielte Yogahaltung, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Die erlernten sanften Körper- und Atemübungen helfen auch im Alltag zwischendurch durchzuatmen, sich wieder aufzurichten, um in jeder Situation Rückgrat zu zeigen.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: Sprüttenhus, Wangelau, Dorfstr. 10a
Gebühr: Euro 55,00 bei 8 Teilnehmern
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow Tel.\ 04155/3551

Yoga BÜ

Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Beginn: 10.02.2015
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr
Termine: 10mal dienstags, Verlängerung möglich
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
Gebühr: Euro 55,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/499347

Yoga GU

Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal montags, 9:30 bis 11:00 Uhr, Verlängerung möglich
Ort: Schule Gudow, Schulstr./Parkplatz ggü. der Kirche
Gebühr: Euro 50,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/499347

Kundalini Yoga LA

Yoga am Montagabend
- Kurse 1 und 2 -

Leitung: Petra Flöge, Kundalini Yoga Lehrerin

Kundalini Yoga kann an die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmers angepasst werden und macht so Freude in jedem Alter und in jeder Verfassung. Im Unterricht werden durch das genaue Spüren und Einnehmen der verschiedenen Körperstellungen, sowie das ruhige Verweilen und kontrollierte Atmen in ihnen die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit geschult und somit das Körperbewusstsein verfeinert. Der Beckenboden wird gestärkt, das Atemvolumen vergrößert und Stoffwechselprozesse angeregt.
Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und Wolldecke mitbringen. Yogamatten und Meditationskissen sind in der Albinusstraße 24 vorhanden.
Beginn: 26.01.2015
Termine: 10mal montags
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 2: 19:45 bis 21:15 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: Euro 80,00 (max. 8 Teilnehmerinnen)
Krankenkassenförderung ist möglich.
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 03884 750093
E-Mail: webmaster@petra-floege.de

Hatha Yoga am Mittwochvormittag LA

Leitung: Susanne McAlister, Yoga-Lehrerin

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit, zu geistiger Klarheit und innerer Ruhe. Yoga, in dessen Zentrum der geführte Atem und wirksame Körperhaltungen entstehen, gibt Kraft. Durch die Asana (Körperhaltungen) werden Sehnen und Bänder sanft gedehnt und der Kreislauf gestärkt. Die Übende wird beweglicher und ihre gekräftigte Muskulatur ermöglicht ihr eine bessere Körperhaltung. Durch Pranayama (Atemübungen), Konzentration, Entspannung und Meditation kommt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich „SELBST“.
Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und Wolldecke mitbringen. Yogamatten und Meditationskissen sind in der Albinusstraße 24 vorhanden.
Beginn: 28.01.2015
Termine: 10mal mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: Euro 80,00 (max. 8 Teilnehmerinnen)
Krankenkassenförderung ist möglich.
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 0170 3226158, E-Mail: Susanne.McAlister@t-online.de

Hatha Yoga am Mittwochabend 1 und 2 LA

Leitung: Stephanie Tremmel

Kursbeschreibung siehe oben (LA).
Beginn: 04.02.2015
Termine **Kurs 1:**
mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
Termine **Kurs 2:**
mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: Euro 60,00 je Kurs
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 5713009, E-Mail: info@vhs-lauenburg.de

Kundalini-Yoga (Sonderkurs) MÖ

Leitung: Bernd Pfeiler

Kursziele sind: Mobilisierung der Wirbelsäule, Erhöhung der körperlichen Flexibilität und Belastbarkeit, Stärkung der inneren Organe, Anregung des Stoffwechsels und des Drüsensystems, Stärkung des Immun- und Nervensystems sowie Stabilisierung der psychischen Befindlichkeit.
Bitte, bringen Sie eine Decke mit und Wasser zum Trinken. Teilnahme nur für Nichtraucher.
Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Seminarhaus Neu-Horst
Die Gebühren und Beginn erfragen Sie bitte bei der Anmeldung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04545 / 13 04, Fax: 04545 / 78 94 09, E-mail: Bernd.Pfeiler@t-online.de

Hatha Yoga für Jedermann NU

Leitung: Dagmar Martens, Dipl.-Yogalehrerin

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).
Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 29.01.2015
Termine: 9mal donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 43,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

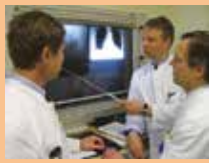
Sanfter Hatha-Yoga RZ

(Groß Grönau)
Sich wahrnehmen, entspannen, wohlfühlen

Leitung: Annegret Frederich (Yogalehrerin BDY/EYU)

In diesem Kurs werden sanfte Yoga-Übungen durchgeführt, die keinen Teilnehmer

DRK-Krankenhaus
Mölln | Ratzeburg



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

Hatha Yoga Kurse
in Salem
und
Yogaintensivtage
auf Sylt
Ulrike Hansen Yogalehrerin B.D.Y., Seestraße 49, 23911 Salem,Tel.: 04541/7281, Mobil: 0160/93833455
www.yogasalemsh.jimdo.com

Gesundheit

überfordern und die sich den individuellen Möglichkeiten der Übenden anpassen. Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern helfen Beschwerden in diesen Bereichen vorzubeugen oder zu bessern. Wir werden versuchen, dabei die innere Achtsamkeit zu schulen. Hierdurch können wir lernen, den Körper sensibler wahrzunehmen, eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen uns, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen. So können Stresssituationen besser bewältigt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/ oder eine Isomatte.
Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse oder an die Kursleitung.
Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 - 11
Es sind nur noch wenige Plätze frei!
Beginn:
Kurs Nr. 404.1:
Montag, 26.01.2015, 16:50 bis 18:20 Uhr
Kurs Nr. 404.2:
Montag, 26.01.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Kurs Nr. 404.3:
Donnerstag, 29.01.2015, 9:00 bis 10:30 Uhr
Kurs Nr. 404.4:
Donnerstag, 29.01.2015, 10:40 bis 12:10 Uhr
Termine: jeweils 14mal 90 Minuten
Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Grönau, Haupstr. 10, Hamburger Zimmer
Gebühr: Euro 98,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 0451/ 6132792 (Dozentin), info@yogastunden.de

Hatha Yoga für Jedermann SN

Leitung: Dagmar Martens, Dipl.-Yogalehrerin

Yoga ist ein sanftes Körpertraining, das sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Über die Asanas (Haltung) werden Verspannungen gelöst, gleichzeitig wirken sie ausgleichend auf unseren Gemütszustand. Durch das Ausführen von Hatha Yoga entsteht ein vitalvisierendes Wellness Gefühl für Körper und Seele, das über die Kursstunde hinaus in unserem Alltag weiter lebt.
Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 29.01.2015
Termine: 9mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 43,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Hatha - Yoga am Vormittag I und II SB

Leitung: Alexa Potrykus

Durch gezielte Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und positives Denken können wir Entspannung und Harmonie für den Alltag und in besonderen Situationen erreichen. Zusätzlich üben wir Mudras (Fingerhaltungen), sie schenken uns besondere Hilfe, um uns von Verspannungen und Blockaden zu befreien.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen!
Beginn **Kurs 1:** 02.02.2015
Beginn **Kurs 2:** 20.04.2015
Termine: 8mal montags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga für jeden I SB

Leitung: Thorsten Scholz

Der Kurs integriert verschiedene Leistungsstufen und ist auch für Teilnehmer geeignet, die sonst sportlich nicht engagiert sind. Die Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. So wird körperliche Stärkung und tiefe Entspannung erreicht.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 8mal dienstags
Kurs 1 A: 19:15 bis 20:45 Uhr
Kurs 1 B: 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga für jeden II SB

Leitung: Thorsten Scholz

Der Kurs integriert verschiedene Leistungsstufen und ist auch für Teilnehmer geeignet, die sonst sportlich nicht engagiert sind. Die Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. So wird körperliche Stärkung und tiefe Entspannung erreicht.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 21.04.2015
Termine: 8mal dienstags
Kurs 2 A: 19:15 bis 20:45 Uhr
Kurs 2 B: 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga für den Rücken am Mittwoch SB

Leitung: Alexa Potrykus

Im Kurs lernen Sie altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausgelösten Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Dies ist möglich durch gezielte Yogahaltungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Die erlernten sanften Körper- und Atemübungen helfen auch im Alltag zwischendurch durchzuatmen, sich wieder aufzurichten, um in jeder Situation Rückgrat zu zeigen.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn **Kurs 1 A:** 04.02.2015
Beginn **Kurs 2 A:** 22.04.2015
Termine: 8mal mittwochs, von 18:45 bis 19:45 Uhr
Beginn **Kurs 1 B:** 04.02.2015
Beginn **Kurs 2 B:** 22.04.2015
Termine: 8mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Tai Chi / Qigong

T'ai Chi Ch'uan BE

Leitung: Constanze Dahms

Fortgeschrittenenkurs
T'ai Chi Ch'uan ist ein traditionelles, chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Ying und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden. T'ai Chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird die Übung der Form durch vielfältige Übungen in der chinesischen Heilgymnastik.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Klempau, Dorfstr. 47
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Dahms Tel. 04508/1482, Internet: vhs-berkenthin.de

T´ai Chi Chuan - Lai Yao - für Anfänger BR

Leitung: Master Sifu G. Claes
(33 Jahre Erfahrung)

Tai Chi Chuan oder auch kurz benannt als Tai Chi, ist das langsame, nachdenkliche Ausführen von einer vorgegebenen Reihe von Bewegungen oder Haltungen, die ein „Set" oder „Tao" bilden. Tai Chi Chuan wird übersetzt als „große ultimative Faust" und gilt als die mächtigste und praktischste Kampfkunst, obwohl die meisten Menschen es nur benutzen zur Förderung der Gesundheit und nicht des Kampfes Willen. Tai Chi ist ursprünglich eine Kampfkunst. Es basiert sich darauf, beim Angriff die Kraft des Gegners zu absorbieren und umzuleiten. Tai Chi Bewegungen sind rund, glatt und kontrolliert, also flüssig. In diesem Seminar lernt man nicht nur das Prinzip des Tai Chi und seinen Gesundheitswert, sondern auch gleichzeitig seinen Selbstverteidigungswert. Wir praktizieren den Stil „Tai Chi Lai Yago" Er hat seinen Ursprung in China, in der Provinz Henan. Er wurde um 1800 n. Chr. gegründet und ist von dem Sun und Hou Stil abgeleitet. Der Stil wird von dem Familienclan Yao Lai praktiziert.
Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 18:45 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 32,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder beim Kursleiter 04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

Qigong BE

Leitung: Constanze Dahms

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die wörtlich übersetzt „Pflege der Lebensenergie" bedeutet. Gemeint ist hiermit jene Lebenskraft, die wir von Beginn an in uns tragen und die uns mit allem um uns herum verbindet. Durch heilgymnastische Übungen werden sowohl körperliche als auch die geistig-seelische Ebene des Menschen angesprochen. Die Übungen kräftigen den Körper, regulieren Haltung und Atmung und bewirken ein ungehindertes Fließen der Lebensenergie. Die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung wird möglich.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Klempau, Dorfstr. 47
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Dahms Tel. 04508/1482, Internet: vhs-berkenthin.de

Tai Chi Ch'uan und Qi Gong für Anfänger (Schnupperkurs) BÜ

Leitung: Manfred Dutschke

Sich harmonisch bewegen mit guter Körperhaltung und nur soviel wie nötig Muskelanspannung - ruhig und richtig atmen im Einklang mit der Bewegung - tiefe Entspannung bei gleichzeitig hoher Konzentration - all dies fördert diese chinesische Entspannungsmethode in Bewegung, auch Schattenboxen genannt.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal montags, 20:30 - 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

T'hai Chi Chuan und Qi Gong Aufbaukurs 1 BÜ

Leitung: Manfred Dutschke

Dieser Kurs schließt sich an den Schnupperkurs an und ist fortlaufend. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.
Beginn: 13.01.2015, fortlaufend
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

T'hai Chi Chuan und Qi Gong Aufbaukurs 2 BÜ

Leitung: Manfred Dutschke

Dieser Kurs ist fortlaufend und für weiter Fortgeschrittene gedacht. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.
Beginn: 13.01.2015, fortlaufend
Termine: 10mal dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

Qigong LA

Leitung: Roland Jurth

Zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gehören seit jeher Bewegungsübungen. Oft wurden sie aus Kampfbewegungen abgeleitet und in Gruppen so zusammengefasst, dass sich daraus Systeme, so genannte „Stile" entwickelten. Ein Bewegungssystem enthält unterschiedlich viele „Bewegungsbilder" oder „Figuren", die in traditionellen Systemen i. d. R. der chinesischen Zahlen-

mystik folgen. Aus Ruhe und Sammlung (Meditation) heraus, aber auch zum Umgang mit Kräften wurde die Kultivierung des Atems verfolgt. Übungen, die beides leisteten, wurden unter dem Begriff Daoyin (Übungen zur Sehnentransformation) zusammengefasst. In den 60er Jahren nannte Prof. Liou diese Übungen nach dem, was sie beinhalten Qigong (Arbeit mit der Lebensenergie). In der Praxis handelt es sich um Bewegung und Atmung in harmonischem Gleichklang. Wir beschäftigen uns zentral mit dem System der „18 Bewegungen" auch Taiji-Qigong genannt. Hierbei handelt es sich um ein moderneres Bewegungssystem, das nach den Vorgaben Mao Zedongs in den 1950er Jahren entwickelt wurde und in China oft in Krankenhäusern und Rehabilitationseinrichtungen Verwendung findet.
Mitzubringen sind: bequeme (Sport-) Bekleidung z.B. dicke Socken bzw. Gymnastik- oder Indoor-Sportschuhe (möglichst mit flacher Sohle), sowie Getränke wie Tee oder Wasser nach eigenem Bedarf.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, Turnhalle
Gebühr: Euro 75,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: E-Mail: rolandjurth@t-online.de oder E-Mail: info@vhs-lauenburg.de, Tel.: 04153 5713009

Einführung ins Taijiquan nach Prof. Zhengmanqing LA
(Cheng Man-Ching)
Leitung: Roland Jurth

Taijiquan (Tai Ch´i Ch´uan) , oft vereinfacht Taiji genannt, ist eine traditionelle chinesische Körperkunst, die gekennzeichnet ist durch langsame, gleichmäßig fließende anmutige Bewegungen. Es gehört zu den „inneren Kampfkünsten". Nach chinesischer Auffassung wird man durch das Üben von Taiji: „Weich, wie ein Baby, kräftig, wie ein Holzfäller und gelassen, wie ein Weiser". Erlernbar sind die Bewegungen unabhängig von Alter oder „Sportlichkeit". Gesundheitliche Einschränkungen, die einer Teilnahme entgegenstehen, werden zu Beginn des Kurses besprochen. Die Einführung umfasst 10 Unterrichtseinheiten von je 1 ½ Stunden. Hier werden wesentliche Haltungs- und Bewegungsprinzipien vermittelt. Die Einheiten bauen auf einander auf. Ein späterer Einstieg ohne umfangreiche Vorkenntnisse wird deshalb nicht mehr möglich sein. Die „Form" (der Bewegungsablauf) von Prof. Zhengmanqing ist eine Kurzform aus dem Yang-Stil. Sie besteht aus 64 Figuren bei 37 unterschiedlichen Bewegungsbildern und kann erfahrungsgemäß in 1 ½ bis 2 Jahren erlernt werden. Der Kurs wird deshalb für Interessierte direkt im Anschluss an diese Einführung fortgesetzt. Erfahrungen mit Kampf- oder anderen Bewegungskünsten sind hilfreich, aber nicht notwendig.
Mitzubringen sind: Bequeme (Sport-) Bekleidung - z.B. dicke Socken bzw. Gymnastik- oder Indoor-Sportschuhe (möglichst mit flacher Sohle), sowie Getränke wie Tee oder Wasser nach eigenem Bedarf.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Albinustraße 24, Turnhalle
Gebühr: Euro 75,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: E-Mail: rolandjurth@t-online.de oder E-Mail: info@vhs-lauenburg.de, Tel.: 04153 5713009

T'ai chi Ch'uan - Einführungskurs MÖ
Leitung: Constanze Dahms

T'ai chi Ch'uan ist ein traditionelles, chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Ying und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden. T'ai chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird die Übung der Form durch vielfältige Übungen in der chinesischen Heilgymnastik.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 08 / 14 82

T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs MÖ
Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 08 / 14 82

Qigongkurs für Jedermann NU
Leitung: Juliane Holm

Kursbeschreibung siehe unten (Sandesneben).
Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.
Beginn: 04.02.2015
Termine: 9mal mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 43,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Tai Chi am Wochenende RZ
Leitung: Uta Fuchs

Wer regelmäßig Tai Chi übt, kann vielen Zivilisationskrankheiten aus eigener Kraft entgegenwirken. Die sanften fließenden Bewegungen der Tai Chi-Form entspannen den Körper und beruhigen den Geist. Rückenschmerzen werden gelindert oder verschwinden, das Gleichgewicht wird gestärkt und die Stimmung hellt sich auf. Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit auszuprobieren, was die harmonischen Bewegungen bewirken können und verlangt keine besonderen körperlichen Voraussetzungen. Es ist Wochenende - daher stehen Entspannung und Spaß im Vordergrund!
Bitte mitbringen: Bequeme Freizeitkleidung, flache Schuhe mit biegsamer Sohle oder dicke Socken
Termin: 28.03./29.03.2015, jeweils von 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg 1, Ratzeburg
Gebühr: Euro 45,00
Kurs Nr. 401
VHS Ratzeburg
Informationen unter E-Mail: taichi@uta-fuchs.info (Dozentin)
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Qigongkurs für Jedermann SN
Leitung: Constanze Dahms

Eine wunderbar entspannende und gesundheitsfördernde Bewegungskunst aus China, die für jedes Alter geeignet ist. Lernen Sie zu entspannen, fördern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, stärken Sie Ihre Bänder, Sehnen und Muskeln. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung können Sie Verspannungen vorbeugen und eine insgesamt gelassenere Lebenseinstellung gewinnen. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.
Beginn: 04.02.2015
Termine: 9mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 43,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

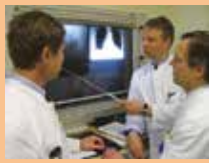
Entspannung zum Wohlfühlen BR
Leitung: Britta Diestel, Entspannungspädagogin

Dies ist „meine Zeit - meine Auszeit" und in diesem Kurs zeige ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, dieses auch im Alltag für ihr Wohlgefühl umzusetzen. Schalten Sie ab bei beruhigender Musik, mit Klangschalen-Elementen, meditativen Entspannungsreisen, Atem- und Yogaübungen oder einfachen Stille-Übungen. Jeder Abend wird individuell gestaltet. Bitte Matte, Decke, Kissen sowie warme Socken und etwas zu Trinken mitbringen.
Beginn:
Kurs 1: 24.02.2015
Kurs 2: 12.02.2015
Kurs 3: 21.04.2015
Kurs 4: 23.04.2015
Kurs 5: 02.06.2015
Kurs 6: 11.06.2015
Termine: 6mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
6mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde.
Gebühr: Euro 48,00
VHS Breitenfelde
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleiter 04542 / 88462 (britta-diestel@aol.com)

Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit SB
Leitung: Frauke Büddig

Wie finden wir Zugang zur Kraft der Gegenwart, wenn unsere Gedanken ständig beschäftigt sind mit dem was gewesen ist oder sein wird? Statt sich Sorgen, für sich sorgen. Dieser Kurs lädt Dich ein, durch verschiedene Übungen (u. a. Sitzmeditation, Gehmeditation und Bodyscan) Kontakt mit sich selber aufzunehmen, sich zu spüren, sich zu entspannen, um mit mehr Kraft und Gelassenheit das Leben zu genießen.
Mitzubringen ist bequeme Kleidung.

DRK-Krankenhaus
Mölln | Ratzeburg


Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

Beginn: 19.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 60,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Stressbewältigung als Burnout-Prävention AU
Wege aus dem Stress
Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

In diesem Kompaktworkshop spüren Sie eigene Stressfallen auf, stärken Ihre Wahrnehmung für Stressauslöser und Stresssymptome. sie finden für sich die beste und hilfsreichste Entspannungsmethode und entwickeln konkrete Schritte, wie Sie Ihre Belastungen positiv verändern. Erfahren Sie unter fachkundiger Anleitung, welche Ressourcen und Fähigkeiten Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie sie gezielt einsetzen können, um Ihren ganz persönlichen Gesundheitsstil zu festigen. Verändern Sie Ihren Blickwinkel und bringen Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag, um wieder mit mehr Freude und Engagement arbeiten und leben zu können. Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte.
Sie bekommen Einblicke in: - 1. Stresstheorien - 2. Auswirkungen von Stress und Entspannung - 3. unterschiedliche Entspannungsverfahren wie: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung, Achtsamkeit - 4. Stressbewältigungstechniken: gesunde Kommunikation, Ziele setzen und passende Schritte entwickeln, Problemlösungsstrategien, positive Selbstinstruktion/ Mentalttraining - 5. Genusstraining
Termine:
a) Sa. 14.02. u. So. 15.02.2015, jeweils 11 bis 18 Uhr oder
b) Sa. 16.05. u. So. 17.05.2015, jeweils 11 bis 18 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 160,00, bis zu 80 % werden von der Krankenkasse für Präventivmaßnahmen nach § 20 SGB V zurückerstattet
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Meditativer Malkurs LA
Leitung: Martina Richter, Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Achtsamkeit statt Unwohlsein
- Achtsamkeit statt Krankheit

Gemeinsam werden wir lernen, Bilder mit unserem inneren Auge zu malen. Mit Spaß und Motivation werden Sie, wenn Sie wollen, viel über Ihre verborgenen Ressourcen erfahren.

Gesundheit

Beginn voraussichtlich: 06.05.2015
Termine: 3mal mittwochs, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 20,00 + Materialkosten Euro 10,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04159244375, E-Mail: Martina@Mediale-Ruhe.de

Einführung in die Coaching Methode The Work nach Byron Katie

NU

Leitung: Gesche Küppers, Ökotrophologin

„The Work" ist eine einfache und klar strukturierte Coaching Methode. Mit ihrer Hilfe können wir belastende Gedanken und Grundüberzeugungen analysieren und systematisch hinterfragen. Erstaunlich schnell verlieren unsere stressigen Gedanken, die uns teilweise unser Leben lang eingeschränkt haben, die Kraft über uns. „The Work" kann hilfreich sein bei Stress, Burnout, Ärger, Konflikten, Ängsten, Schmerz, Süchten, Schuldgefühlen, Trauer, Scharm und Situationen die uns belasten. Dieses Seminar bietet einen guten Einstieg in „The Work". Sie lernen die Fragemethode und die Umkehrung von „The Work" für sich zu nutzen und in Ihr Leben zu integrieren.
Bitte Block und Stift mitbringen.
Beginn: 16.02.2015
Termine: 2mal montags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 26,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

AU

Leitung: Brigitte Sachs, Heilpraktikerin, Tel. 04104/6636

Entspannung durch bewusste Anspannung - das ist das Prinzip der 1938 von Edmund Jacobsen entwickelten Technik der progressiven Muskelentspannung. Bei dieser einfach zu erlernenden Methode werden nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden gezielt angespannt und anschließend bewusst entspannt. Die systematisch durchgeführten Übungen bringen tiefe Entspannung. Die progressive Muskelentspannung ist unabhängig vom Alter; für Jung und Alt zu erlernen ohne Nebenwirkungen.
Beginn: 16.04.2015
Termine: 4mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Naturheilpraxis Brigitte Sachs, Auf der Koppel 51, Aumühle
Gebühr: Euro 40,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

RZ

Leitung: Ina Barth (Sozialpädagogin und PME-Anleiterin)

In diesem Kurs lernen Sie ohne weiteren Aufwand die Progressive Muskelentspannung kennen. Diese ist rasch erlernbar und sehr bewährt in alltäglichen Stresssituationen, sei es im Beruf, in der Familie oder im normalen Alltag. Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Im Kurs werden die Übungen hauptsächlich im Sitzen durchgeführt. Generell gilt, dass diese Entspannungsmethode sowohl im Stehen bzw. im Liegen als auch an jedem Ort, zu jeder Zeit und ohne jedes Hilfsmittel durchführbar ist. Hauptfokus wird sein, wie die Übungen im Alltag umgesetzt werden können.
Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse oder an die Kursleitung.
Begrenzte Teilnehmerzahl: 12
Beginn: 04.02.2015
Kurs Nr. 427
Termine: 8mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 70,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 8795918, www.lebenswelten-50plus.de

Progressive Muskelentspannung

SB

Leitung: Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscouch

Aktiv und doch entspannt!
Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die einfach erlernbar und hocheffektiv ist. Als Ausgleich zu körperlicher und seelischer Anspannung erreichen Sie mit der Progressiven Muskelentspannung ein tiefgreifendes körperliches und mentales Ruhegefühl. Sie lernen Verspannungen in den verschiedenen Körperteilen wahrzunehmen und unauffällig im Alltag zu lösen und zu lockern.
Termin: Freitag, 27.03.2015, 17:00 bis 20:30 Uhr und Samstag, 28.03.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Schamanisches Reisen

RZ

Leitung: Christiane Mücke

Der Schamanismus ist vermutlich die älteste Methode, das Bewusstsein für Heilzwecke und Problemlösungen einzusetzen. Nach einer Einführung begleite ich Sie mit dem Klang meiner Schamanentrommel auf Ihre innere Reise. Dort begegnen Sie ihrem Krafttier - einem Tier aus der geistigen Welt, das immer an ihrer Seite ist, Sie durch den Alltag begleitet und ihnen hilft, Antworten auf Ihre Fragen zu finden und wir aktivieren unseren inneren Heiler. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Tuch für die Augen.
Beginn: 04.03.2015
Kurs Nr. 410
Termine: 6mal mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstraße, Ratzeburg
Gebühr: Euro 40,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04154 / 7092060, E-Mail: christianemuecke@gmx.net (Dozentin)

Geistiges Heilen - Vortrag

RZ

Leitung: Livia Stepan (anerkannte ganzheitliche Heilerin nach DGH)

In diesem Vortrag erfahren Sie: Was ist geistiges Heilen? Was geschieht bei einer Geistheilung? Wer heilt eigentlich? Ist Geistheilung erlernbar? Warum sind manche Erfolge nur von relativ kurzer Dauer, und was kann man tun, um auch dauerhaften Erfolg zu haben? Helfen und Heilen - das ist der Wunsch und das Ziel von Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern und Heilern. Geistiges Heilen gilt seit 2004 offiziell als die Dritte Säule des Gesundheitswesens in Deutschland. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und Informationen über Möglichkeiten und Wirkungsweisen dieser alternativen Heilmethode. Im Anschluss möchte ich den Teilnehmern mitteilen, wie sie mit einfachen Mitteln auch selbst in der Lage sein können, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
Vortrag 911: Dienstag, 10.02.2015, 20:00 bis ca. 21:00 Uhr
Vortrag 911.1: Dienstag, 28.04.2015, 20:00 bis ca. 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 10,00 je Vortrag
VHS Ratzeburg
Anmeldung unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Schulung der Intuition

RZ

Leitung: Hella Göller-Gaddah (Psych. Päd. und Heilerin, Mitglied im Dachverband Geistiges Heilen)

In gemütlicher Runde am offenen Kamin erarbeiten wir gemeinsam Anleitungen zum Erkennen Deiner inneren Stimme. Übungen zu Entfaltung Deiner Kreativität und Deines Selbstbewusstseins wechseln sich mit Entspannungsübungen ab, dienen Deinem Wohlbefinden und helfen Dir, Dich zu zentrieren und Dein volles Potential zu entdecken und leben zu können.
Termin: Samstag, 25.04.2015, 9:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Heilborn Einhorn, Dorfstr. 24, 23896 Ritzerau
Gebühr: Euro 30,00
Kurs 426
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04543/888758 (Dozentin)

Bestellungen beim Universum

RZ

Leitung: Hella Göller-Gaddah (Psych. Päd. und Heilerin, Mitglied im Dachverband Geistiges Heilen)

In diesem Kurs erfährst Du, wie Du kraftvoll Deine Wünsche/Gebete in Erfüllung gehen lässt und was die größten Hindernisse zur Erfüllung sind und wie Du sie vermeiden kannst. Wir sprechen über natürliche Grenzen, Voraussetzungen, Du erfährst die Zusammenhänge zur Meditation. In gemütlicher Runde am offenen Kamin kannst Du das Gelernte üben und umsetzen.
Begrenzte Teilnehmerzahl: 10
Termin: Samstag, 21.03.2015, 9:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Heilborn Einhorn, Dorfstr. 24, 23896 Ritzerau
Gebühr: Euro 30,00
Kurs Nr. 428
Verpflegung und Materialien nach Absprache
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04543/888758 (Dozentin)

Lesebrille - ja oder nein

RZ

Leitung: Kathrin Noruschat und Paul Evander Lorenz

Mit fortschreitendem Alter geht bei vielen Menschen die Nahsehfähigkeit zurück. Die Flexibilität der Augenlinse und die Kraft der Augenmuskulatur haben nachgelassen. Eine Lesebrille wird benötigt. Doch das ist keineswegs zwangsläufig so. Mit einem gezielten und ganzheitlichen Sehtraining können wir etwas dagegen tun. Dieser Kurzworkshop bietet neben der Auseinandersetzung mit dem Thema eine Reihe gezielter Übungen, ein Kurztrainingsprogramm, individuelle Hinweise und Übungsmaterial.
Max. 12 Teilnehmer
Kurs.-Nr. 405
Termin: Samstag, 07.03.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 20,00 zzgl. Euro 3,00 für Übungsmaterial,
Kontaktlinsenträger tragen an diesem Tag bitte die Brille!
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 0451/ 98 98 98 22 (Dozentin)

Einführung in die Augendiagnose (Iridologie)

NU

Leitung: Klaus Helfenrath Heilpraktiker

In der Iridologie wird mikroskopisch die Iris des Auges betrachtet, was absolut berührungslos und schmerzfrei erfolgt.
Die augendiagnostischen Zeichen wie Strukturen, Pigmentation, Leitgefäße der Skleren etc. eröffnen gute Möglichkeiten, Erkrankungstendezen schon im Vorfeld zu erkennen, um individuell Präventivmaßnahmen ergreifen zu können. Im Auge spiegelt sich verschlüsselt - ähnlich wie an den Fußsohlen oder am Ohr - der gesamte Mensch wieder.
Termin: Mittwoch, 25.03.2015, 19:00 bis 21:15 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 8,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Klangschalen zum Kennenlernen

LA

Leitung: Monika Fremuth, psychologische Beraterin

Dieser Kurs ist eine beliebte Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun und gleichzeitig die Welt der tibetischen Klangschalen und die Klangmassage kennenzulernen. Unter meiner Leitung können Sie spielerisch erste Erfahrungen mit Klangschalen sammeln und erhalten Einblicke in die Wirkungsweise der Klänge. Sie erleben konkrete Klangübungen für den Alltag und führen in einer Zweierübung unter Anleitung eine Klangentspannung für den Rücken durch. Die Klangschalen werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt, eigene Schalen können natürlich gerne mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie zum Kurs wärmende Socken und bequeme Kleidung mit. Ich freue mich auf einen klangvoll entspannenden Nachmittag!
Termin: Samstag, 14.03.2015, von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, Raum 2
Gebühr: Euro 15,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel 04152 8378499, E-Mail: mo-wy@web.de

Klangschalen-Meditation LA

Leitung: Monika Fremuth, psychologische Beraterin

Die Behandlung mit bis zu 7 abgestimmten Klangschalen werden Ihnen absolute Tiefenentspannung geben. Verspannungen lösen sich, Herz und Nervensysteme werden beruhigt und angestaute Energien kommen in Fluss. Die Schwingungen der tibetischen Klangschalen werden seit Jahrtausenden zum Heilen und Entspannen verwendet.
Lassen Sie sich fallen und verwöhnen ….
Beginn: 05.02.2015
Termine: 5mal donnerstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: Euro 35,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel 04152 8378499, E-Mail: mo-wy@web.de

Abnehmen durch Hypnose BE

Leitung: Andrea Taruttis

In der Gemeinschaft werden wir Ihre Gewichtsabnahme auf den richtigen Weg bringen. Durch gezielte Suggestion wird Ihr Unterbewusstsein angeregt Ihr Gewichtsproblem anzugehen. Durch Gespräche in der Gruppe und die Stimulanz Ihres Unterbewusstseins werden wir gezielt auf Ihre Abnahme eingehen. Bitte mitbringen: Isomatte, Wolldecke und ein kleines Kissen
Beginn: 28.01.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: bitte bei der Anmeldung erfragen
Gebühr: Euro 50,- (48,-)
VHS Berkenthin
Anmeldung: VHS Berkenthin 04544/413 Internet: vhs-berkenthin.de

Abnehmen durch Hypnose BR

Leitung: Andrea Taruttis/Kerstin Wulff

Kursbeschreibung siehe oben (BE).
Mitzubringen ist eine Isomatte, Kissen und Decke
Kurs 1: 27.01.2015, 8mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Kurs 2: 29.01.2015, 8mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde,
Gebühr: je Kurs Euro 40,00 + Euro 4,00 Materialkosten
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Schnupperkurs Jin Shin Jyutsu® AU

Leitung: Veronika Andrea Schmidt, M.A., Tel. 040/38664323

Sie möchten gern etwas für sich tun? Ihre Gesundheit stärken und sich dabei wunderbar entspannen? Übungen kennenlernen, die Sie ohne Probleme in ihren Alltag integrieren können? Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs richtig.
Termin: Samstag, 12.04.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: Euro 35,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der VHS

Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1 MÖ

Leitung: Michaela Flentje (Dipl.-Sozialpädagogin und Jin Shin Jyutsu® Praktikerin)

Jin Shin Jyutsu® ist eine alte Japanische Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie und zum Lösen von Energieblockaden im Körper. Die Teilnehmer/innen lernen mit Hilfe ihrer eigenen Hände die Energieströmungsmuster ihres Körpers zu harmonisieren. Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht. In jeder Unterrichtseinheit finden praktische Übungen statt.
Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
Beginn: 12.03.2015
Termine: 8mal donnerstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

Jin Shin Jyutsu® Strömungsabende 1 MÖ

Leitung: Michaela Flentje (Dipl.-Sozialpädagogin und Jin Shin Jyutsu® Praktikerin)

Die praktischen Erfahrungen aus den Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekursen 1 und 2 werden bei den Strömungsabenden vertieft. Unter Berücksichtigung des jahreszeitlichen und individuellen Rhythmus strömen die Teilnehmer sich gegenseitig.
Voraussetzung zur Teilnahme sind die Erfahrungen aus einem Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1.
Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
Termine: dienstags 10.02. - 24.02. - 10.03. - 24.03. - 21.04. - 05.05. - 19.05. - 02.06.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

Jin Shin Jyutsu® - Vortrag RZ

Leitung: Livia Stepan (Jin Shin Jyutsu® Praktikerin und Lehrerin)

Hilfe zur Selbsthilfe - Diese mehrere tausend Jahre alte japanische Heilkunst hilft Ihnen, im „mich selbst erkennen", die Botschaften Ihres Körpers besser zu verstehen und sie zu nutzen, um die körpereigene Balance wiederherzustellen. Das Jin Shin Jyutsu bildete ursprünglich die Grundlage der Akupunktur und eignet sich besser als Selbsthilfe, im Gegensatz zur Akupunktur und Akupressur, denn die Anwendung erfolgt ohne Nadeln, Druck oder Massage. Sie erfahren hier, wie Sie mit einfachen Übungen (mit Hilfe Ihrer Hände und Atmung) Beschwerden und Schmerzen im Alltag lindern und den Heilungsprozess von Körper, Geist und Seele aktiv unterstützend begleiten können.
Termin: Mittwoch, 18.02.2015, 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 10,00
Kurs Nr. 420
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04545 / 789212 (Dozentin)

Jin Shin Jyutsu® - Selbsthilfekurs I RZ

Leitung: Livia Stepan (Jin Shin Jyutsu® Praktikerin und Lehrerin)

Kursinhalt siehe oben (Vortrag RZ)
Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug, Buntstifte und eine Wolldecke mitbringen.
Kosten für das Lehrbuch Euro 13,50
Beginn Kurs 421: 25.02.2015
Termine: 8mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 52,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Autogenes Training

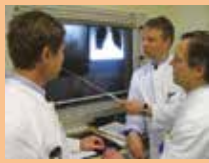
Das Autogene Training ist ein Verfahren, das der körperlichen und seelischen Entspannung dient. Es hilft, mehr Ruhe zu gewinnen, Überlastung, Hektik und Stress leichter abzubauen, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern.
Zu allen Kursen bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und ein kleines Kissen mit.

Autogenes Training BR

Leitung: Britta Diestel, Entspannungspädagogin

Das Autogene Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung. Bei dieser Entspannungstechnik handelt es sich um die Selbstbeeinflussung des gesamten Organismus. Durch den gezielten Einsatz sogenannter Formeln kann sich der Übende selbst in einen Entspannungszustand versetzen. Dadurch wird neue Energie frei gesetzt, die das allgemeine Wohlbefinden stärkt. Sie macht leistungsfähiger und hilft Stresssituationen besser zu bewältigen. Bitte beachten Sie auch den Sondertext Autogenes Training.
Beginn:
Kurs 1: 23.02.2015
Kurs 2: 20.04.2015
Kurs 3: 08.06.2015
Termine: 6mal montags, 18:15 - 19:45 Uhr
Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 48,00 je Kurs
VHS Breitenfelde
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleiter 04542 / 88462 (britta-diestel@aol.com)

DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

Autogenes Training BÜ

Leitung: Heilpraktiker Klaus John

Kursinhalt siehe Sondertext Autogenes Training. Es wird im Sitzen geübt, damit das AT auch in jeder Situation anwendbar ist.
Beginn: 11.02.2015
Termine: 9mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 45,00 bei 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Autogenes Training für Erwachsene RZ

Leitung: Tatjana Switala (Heilpraktikerin)

Autogenes Training hilft uns im Alltag gelassener zu bleiben und mit Stress leichter umgehen zu können. Psychosomatische Beschwerden werden gelindert und die Entspannungsfähigkeit wird verbessert. Bitte Wolldecke, Isomatte, kleines Kissen und warme Socken.
Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse oder an die Kursleitung.
Beginn: 20.04.2015
Kurs-Nr. 424
Termine: 8mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter: Tel. 04542 / 836060 (Dozentin), Email: info@naturheilpraxis-switala.de

Entspannungskurs für Kinder BR

Leitung: Britta Diestel, Entspannungspädagogin

In diesem Kurs erlernen die Kinder die in den Fantasiegeschichten eingebettete Form des Autogenen Trainings. Somit sind sie am Ende des Kurses selbst in der Lage, mithilfe ihrer Gedanken und bildhaften Vorstellungen, ihren Körper positiv zu beeinflussen und in einen Ruhezustand zu versetzen. Damit bekommen sie Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, was sich positiv auf ihre Emotionalität auswirkt und sie dadurch ausgeglichener werden. Diese Entspannungszustände helfen, um mit den täglichen Anforderungen und dem Stress besser umgehen zu können. Jede Stunde beginnt mit einem Ritual und wird dann zusätzlich zur Fantasiereise durch verschiedene Bewegungsübungen, Atemtechniken und Kreativangeboten ergänzt.

Gesundheit

Bitte eine Matte und Decke mitbringen.
Beginn:
Kurs 1: 23.02.2015
Kurs 2: 20.04.2015
Kurs 3: 08.06.2015
Termine: 6mal montags, 15:45 - 16:45 Uhr
Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 30,00 je Kurs
VHS Breitenfelde
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleiter 04542 / 88462 (britta-diestel@aol.com)

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Fit - Gesund - Aktiv - am Vormittag

LA

Sportkurs für Anfänger/Wiedereinsteiger
Leitung: Anita Matuszak

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse ab und wird durch kleine Fettpölsterchen ersetzt. Gezielte Übungen bringen uns in Schwung, die Figur in Form und verbessern die Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer durch
• Aerobic für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems • Funktionelles Training mit dem Theraband zur gezielten Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen • Übungen auf der Matte zur Bekämpfung der Problemzonen
Alle, die jetzt wieder Lust auf Sport bekommen haben, sind herzlich willkommen.
Beginn: 04.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: Euro 35,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 0170 2121282 oder info@vhs-lauenburg.de

Rotationsgymnastik - Mehr Kraft und Gesundheit für Sportler

MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Teilen, die zur Selbstanwendung vermittelt und geübt werden.
• Verbesserung der intramuskulären Koordination - ein höherer Wirkungsgrad der Bewegungsausführung wird erreicht. • Zunahme von Kraft an den richtigen Stellen • Vorbeugung von Verletzungen und Haltungsschäden durch einseitige Belastung • Aufhellung und Stärkung der Mentalkraft
Besonders empfehlenswert ist dieser Intensivkurs für den Golfsport, Racketsportarten und für alle intensiv praktizierten Sportarten, in denen sich die Teilnehmer steigern wollen. Erfolge, z.B. des Golf-Abschlages. Beim Tennis wird von einer effektiveren Basic-Drehung berichtet. Auf störende, nicht beabsichtigte Reflexe und Impulse hat das Training eine ausgleichende Wirkung.
Bitte in warmer, sportlicher Kleidung kommen.
Termin: Freitag, 27.02.2015, 18:30 bis 21:00 Uhr und Samstag, 28.02.2015, 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 90,00
Die Kursgebühren sind bis 14.02.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung bis 14.02.2015 nötig
VHS Mölln
Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

Rücken und Pilates

AU

Leitung: H. Wille, Tel.: 04104/962 535
Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

Beginn: 15.01.2015
Termine: 24mal donnerstags
Vormittagskurs: 10:30 bis 11:30 Uhr
Abendkurs: 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: Euro 80,00 je Kurs
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Pilates

BR

Leitung: Cornelia Wolf

Bei Pilates handelt es sich um eine sanfte Methode die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Der Oberkörper wird stabilisiert, der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken.
Beginn: 19.01.2015
Termine: 20mal montags, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 38,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Pilates I - Einsteiger

BÜ

Leitung: Katja Wunsch

In diesem Kurs steht das Erlernen der Pilates - Atmung, der Pilates - Prinzipien und der Basis - Übungen im Vordergrund.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 15mal montags, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 60,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/811843 oder Email: katja.wunsch@gmx.de

Pilates II Mittelstufe und Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Katja Wunsch

In diesem Kurs geht es um die Vertiefung der Pilates - Prinzipien und das Erlernen anspruchsvoller Varianten der Pilates - Übungen und Bewegungskombinationen.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 15mal montags, 17:45 - 18:45 Uhr
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 60,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/811843 oder Email: katja.wunsch@gmx.de

Pilates und Entspannung

LA

Leitung: Anja Brocks

Das Pilates-Training zielt mit Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, die tiefe Muskulatur zu stärken und zu formen, dadurch die gesamte Stabilität zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Die Körperhaltung wird durch sanfte Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur verbessert. Sowohl trainierte als auch untrainierte Personen werden angesprochen, da alle Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können.
Die Stunde wird abgeschlossen mit einer kurzen Entspannungsphase.
Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen. Matten werden gestellt!
Beginn: 29.01.2015
Termine: 10mal donnerstags, 10:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: Euro 50,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 2883, E-Mail: brocks.meier-brocks@t-online.de

Pilates

NU

Leitung: Carolin Ewert,
mit lizenzierter Pilatesausbildung

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).
Bitte Handtuch, Kissen und Wolldecke mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 9mal montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 34,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann Tel. 04536/808262

Pilates am Vormittag

RZ

Leitung: Carolin Ewert

Kursbeschreibung siehe unten (RZ)
Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung erforderlich, keine Sportschuhe
Beginn **Kurs 416.1:** 11.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: Euro 40,00
Beginn **Kurs 416.2:** 29.04.2015
Termine: 12mal mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: Euro 48,00
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/823444, mobil 0151/46447415 (Dozentin)
info@carolin-ewert.de

Pilates

RZ

Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende, ineinander fließende Bewegungsabläufe kombiniert mit Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern. Bereits nach wenigen Wochen entwickelt man eine andere Haltung. Josef Pilates (engl.) entwickelte diese Übungen und entdeckte damit eine Art „Tiefenmuskeltraining". Pilates wirkt so auf Nacken, Rücken, den Halteapparat, Koordination und Konzentration sowie das Gleichgewichtsempfinden. Eine gesteigerte Muskelkraft verbessert den Stoffwechsel und somit die innere Harmonie und das allgemeine Wohlbefinden. Einsteiger und Fortgeschrittene sowie Menschen jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.
Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung erforderlich, keine Sportschuhe
Begrenzte Teilnehmerzahl (12)
Beginn **Kurs 417.1:** 27.01.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: Euro 40,00
Beginn **Kurs 417.2:** 21.04.2015
Termine: 13mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: Euro 40,00
Beginn **Kurs 418.1:** 12.02.2015
Beginn **Kurs 418.2:** 07.05.2015
Termine: 10mal donnerstags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Gebühr: jeweils Euro 40,00
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/823444, mobil 0151/46447415 (Dozentin), info@carolin-ewert.de

Pilates

SN

Leitung: Carolin Ewert,
mit lizenzierter Pilatesausbildung

Bei Pilates handelt es sich um eine sanfte Methode die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt. So wird innere Harmonie und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.
Bitte Handtuch, Kissen und Wolldecke mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 9mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 34,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Ich beweg' mich - Pilates

SB

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Leitung: Melany Matthiessen

Apotheken Umschau
Ich beweg' mich

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch, flaches Kissen
Beginn: 06.02.2015

Termine: 8mal freitags, 09:30 bis 10:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Pilates und mehr am Vormittag - für Anfänger und Fortgeschrittene SB

Leitung: Melany Matthiessen

Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und zu steigern. Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert und der Stoffwechsel angeregt, Haltung und Körpergefühl verbessert.
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.
Beginn **Kurs 1:** 02.02.2015
Termine: 8mal montags, 10:30 - 11:45 Uhr
Gebühr: Euro 60,00
Beginn **Kurs 2:** 20.04.2015
Termine: 10mal montags, 10:30 - 11:45 Uhr
Gebühr: Euro 75,00
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Pilates in Kankelau - für Anfänger und Fortgeschrittene SB

Leitung: Melany Matthiessen / Marit Eller

Bitte erkundigen Sie sich nach freien Plätzen!
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Kornrade
Gebühr: Euro 60,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Sturzprävention für Senioren - Schnupperkurs DA

Leitung: Susanne Heydelmann
Physiotherapeutin

Dieser Kurs richtet sich vor allem an ältere Menschen, die ihre Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessern möchten und möglichst lange mobil und selbstständig bleiben wollen. Ein gezieltes Muskeltraining in Verbindung mit Gleichgewichtsübungen ist das beste Mittel um das Sturzrisiko zu minimieren. Zusätzlich wollen wir gemeinsam ein Hausaufgabenprogramm entwickeln. Gern stehe ich mit Rat und Tat in punkto Wohnraumberatung, Umgebungsgestaltung oder auch Hilfsmittelberatung zur Seite.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit rutschfesten Schuhen und bringen sich ein Getränk mit. Ich freue mich auf Sie!
Beginn: 04.02.2015
Kurs-Nr. AB 302 10
Termine: 12mal mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1
Gebühr: Euro 57,70
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 699 389

B.O.P - Fitnessgymnastik und Entspannung mit Musik BE

Leitung: Irmgard Becker

Aufwärmtraining zur Unterstützung von Herz u. Kreislauf, sowie zur Verbesserung der Kondition.
Kräftigungsübungen zur Festigung der Muskeln und Abbau des Fettgewebes.
Stretching zur Erhaltung der Beweglichkeit und Verringerung der Verletzungsgefahr.
Entspannungs- und Atemübungen
Beginn: 20.01.2015
Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Dörpshuus in Krummesse, Lübecker Straße 6
Gebühr: Euro 42,00 (40,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Becker Tel. + Fax 04544/890761
Internet: vhs-berkenthin.de

Wohlfühlen und Fitness für Frauen - 50plus BE

Leitung: Irmgard Becker

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Straffung und Dehnung aller Muskelgruppen. Gezielte Übungen, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt, helfen Beweglichkeit und Koordination zu schulen und Verspannungen vorzubeugen. Entspannungs- und Atemübungen führen zu mehr Körperbewusstsein.
Beginn: 19.01.2015
Termine: 10mal montags, 10:00 - 10:45 Uhr
Ort: Bahnhofstr. 7, 23919 Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Becker Tel. + Fax 04544/890761, morgens 7:30 – 8:30 Uhr,
Internet: vhs-berkenthin.de

Effektives Bewegungsprogramm für den ganzen Körper BE

Leitung: Irmgard Becker

Gezielt werden Atem-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen trainiert, sowie Muskeln aufgebaut. Verspannungen und Haltungsschäden werden somit vorgebeugt.
Beginn: 19.01.2015
Termine: 10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Bahnhofstr. 7, 23919 Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Becker Tel. + Fax 04544/890761, morgens 7:30 - 8:30 Uhr,
Internet: vhs-berkenthin.de

Fit und entspannt durch smovey® BE

Leitung: Iris Lembke

In diesem Kurs wird das neue Trainingsgerät smovey® (grüne „Zauberringe") eingesetzt. Es stärkt Muskulatur und löst Verspannungen. Zwei mittelgroße, ein halbes Kilo schwere Ringe, die bei Bewegung ein geheimnisvolles Surren von sich geben. Sie sehen vielleicht unspektakulär aus, doch in ihnen steckt viel Schwung. Dieses Trainingsgerät eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch Entspannung des Körpers. Durch eine Vorwärtsbewegung mit einer anschließenden Gegenbewegung beginnen die vier freibeweglichen Stahlkugeln sich als freie Masse zu bewegen und bewirken bei Anwendung eine spürbare Vibration in der Handfläche. Beide Gehirnhälften werden z.B. durch Kreuzbewegungen aktiviert. Es eignet sich für jede Altersgruppe und wird von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen; es aktiviert und vitalisiert Körper, Geist und Seele.
Leihgebühr der Ringe: Euro 1,50
Beginn: 03.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 10:45 Uhr
Ort: Sportzentrum Berkenthin, Bahnhofstraße 21
Gebühr: Euro 30,00 (28,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Lembke, Tel. 0172-4503602,
Internet: vhs-berkenthin.de

Gymnastik für Damen BR

Leitung: Wiebke Lippitsch

Lust auf Bewegung? Dann los - denn Gymnastik ist eine gute Investition in Deine Gesundheit! Ziel dieses Kurses ist es, durch gelenkschonende Gymnastik den Körper in Balance zu bringen, sich geschmeidig zu bewegen und die gesamte Körpermuskulatur zu kräftigen. Die positiven Erlebnisse in der Gruppe machen zudem Spaß, bauen Stress und Ärger ab und machen Lust auf noch mehr Bewegung.
Beginn: 19.01.2015
Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Sporthalle Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 20,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik BR

Leitung: Cornelia Wolf

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik mit dem Theraband
Mit Übungen aus der Callanetics und mit dem Einsatz des Therabandes rücken wir den Problemzonen „auf den Leib". Hierbei geht es um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Die Kombination von einfachen, den Rücken und die Gelenke schonenden Gymnastikübungen bringt Ihren Körper in Form und Bewegung. Bitte Handtuch und Rutschersocken bzw. Gymnastikschuhe mitbringen.
Beginn: 19.01.2015
Termine: 20mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Pausenhalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 56,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Bauch - Beine - Rücken - Po BÜ

Leitung: Heike Förster

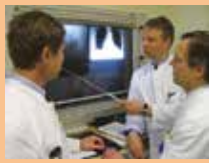
Wie immer sehen wir uns wieder... und freuen uns über jede Neueinsteigerin!
Beginn: 04.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 20:30 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Bokwa® BÜ

Leitung: Nicole Schmidt

Bokwa® ist ein einzigartiges Fitnessprogramm, in dem man mit den Füßen Buchstaben und Zahlen auf den Boden „zeichnet". Es ist leicht zu erlernen, denn es werden

DRK-Krankenhaus
Mölln | Ratzeburg


Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

keine schwierigen Choreografien erarbeitet. Durch Handsignale, die an die amerikanische Zeichensprache angelehnt sind, ist es auch für Neueinsteiger keine Schwierigkeit, an einem fortlaufenden Kurs teilzunehmen. Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe mit guter Dämpfung, Handtuch sowie etwas zu trinken mitbringen.
Beginn: 12.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
Gebühr: Euro 45,00 bei mind. 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/80 89 40 oder Handy 0160 / 120 44 75

Fit ins Frühjahr BÜ

Leitung: Heike Förster

Starten Sie fit ins Frühjahr mit viel Bewegung und Spaß. Wir trainieren Herz – Kreislauf, aber auch Kraft und Koordination. Lassen Sie sich überraschen! Bitte mitbringen: Getränk, Sportbekleidung / - Schuhe
Beginn: 04.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Fitnesstrends für Frühaufsteher BÜ

Leitung: Silvia Zöftig

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit alte und neue Fitnesstrends auszuprobieren und kennenzulernen. Jede Stunde viel Bewegung, ganz viel Abwechslung und Spaß. Wenn sie wissen wollen was Aerobic, Aroha®, Escribic®, Line-Dance, BBP, Rückenfitness, Fitness-Spiele uvm. ist, kommen Sie und lassen sich überraschen. Bitte Hallenschuhe, Getränk, Isomatte und Handtuch mitbringen.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal montags, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: Sprüttenhus, Wangelau, Dorfstr. 10a
Gebühr: Euro 32,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/498047

Damengymnastik - 55 plus BÜ

Leitung: Heike Förster

Trainiert wird in geselliger Atmosphäre die allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Bitte Sportbekleidung mitbringen.

Gesundheit

Beginn: 04.02.2015 (Nachmeldungen möglich!)
Termine: 10mal mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Fit und Gesund Ganzkörpergymnastik für Damen 50 plus

BÜ

Leitung: Brigitte Engelhard

Gymnastik ist eine Sportart, die man in jedem Alter ausüben kann. Aufwärmtraining, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen im Stand und auf der Matte. Egal, ob es um die Förderung der Beweglichkeit geht oder spezielle Problemzonen mit Maß und Ziel trainiert werden sollen - Gymnastik ist die perfekte Lösung, wenn man was für seine Gesundheit tun will.
Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 16mal dienstags, 09:45 - 10:45 Uhr
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
Gebühr: Euro 59,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3237 oder Email: a-b.engelhard@outlook.de

Fitnesszirkel für Sie & Ihn

LA

Leitung: Jens Grundmann

Sie haben wenig Zeit, wollen aber trotzdem effektiv trainieren? Dann ist dieser Fitnesszirkel genau das Richtige für Sie:
• Kurze Trainingszeit von 60 Minuten • Kombination verschiedener Trainingsziele (Kraft, Ausdauer, Koordination,…) • Motivierendes Gruppengefühl
Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - die Trainingsbelastung wird an Ihren individuellen Trainingsstand angepasst
Beginn: 04.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Mosaik
Gebühr: Euro 45,00
VHS Lauenburg
Anmeldg.: 04153 2926, E-Mail: marion.grundmann@freenet.de

Bodystyling-Fitness Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule

MÖ

Leitung: Ingrid Rost

Ein neuer Kurs, bei dem auch Langhanteln und Stepps eingesetzt werden. Der Kurs ist geeignet für Männer und Frauen, die ihre Problemzonen mit viel Spaß bearbeiten wollen.
Vorbesprechung und Beginn: 03.02.2015
Termin: 15mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)
Gebühr: Euro 58,50 (bei 8 Teiln.), keine Ermäßigung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Bodystyling-Fitness

MÖ

Leitung: Ingrid Rost

Intensive Gymnastik für einen festen, straffen Körper. Eingesetzt werden Langhanteln, Stepps, Theraband, sowie Balance-Pads. Jede Stunde viel Bewegung, ganz viel Abwechslung und Spaß.
Vorbesprechung und Beginn: 02.02.2015
Termine: 15mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)
Gebühr: Euro 58,50 (bei 8 Teiln.), keine Ermäßigung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

„Bauch Beine Po“ und Vieles mehr

NU

Leitung: Ina Rutta, Aerobictrainerin

Neue Kursleiterin!
Kursbeschreibung siehe unten (Sandesneben).
Bitte Handtuch und Turnschuhe mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 29.01.2015
Termine: 9mal donnerstags, 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 34,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Lockerungs-Übungen für Schultern und Rücken

RZ

Leitung: Tatjana Switala (Heilpraktikerin)

Einfache Übungen gegen Verspannungen und Schmerzen in Schulter, Nacken und Rücken. Mit verbesserter Körperwahrnehmung und leichten Bewegungen können nicht nur sportliche Menschen Wohlbefinden und Entspannung steigern.
Beginn: 20.04.2015
Kurs Nr. 425
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 40,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter: Tel. 04542 / 836060 (Dozentin)
Email: info@naturheilpraxis-switala.de

„Bauch Beine Po“ und Vieles mehr

SN

Leitung: Ina Rutta, Aerobictrainerin

Neue Kursleiterin!
Wir rücken den Problemzonen „auf den Leib”. Hierbei geht es um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Die Kombination von einfachen, den Rücken und die Gelenke schonenden Gymnastikübungen bringt Ihren Körper in Form und Bewegung.
Bitte Handtuch und Turnschuhe mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 29.01.2015
Termine: 9mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 34,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Fitness für Herren

BR

Leitung: Nicole Löwe

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die fit bleiben wollen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination geschult. Zur Sturzprophylaxe werden Übungen eingebaut, ebenso wird das Gleichgewichtsgefühl gefördert. Es gibt keine Altersbegrenzung und auch völlig untrainierte Teilnehmer sind in dieser Gruppe willkommen.
Beginn: 22.01.2015
Termine: 10mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 28,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Fitness für Junggebliebene - Seniorinnengymnastik -

LA

Leitung: Anja Brocks

Mit einem modernen Fitness-Training können Sie in jedem Alter beginnen. Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmerinnen jenseits der 50, die etwas tun wollen, ohne sich zu überfordern. Ziel ist der Aufbau bzw. der Erhalt von Beweglichkeit, die Kräftigung der Muskulatur sowie ein sanftes Training des Herz-Kreislauf-Systems.
Beginn: 07.01.2015
Termine: mittwochs, 16:45 bis 17:45 Uhr fortlaufend bis Ende April 2015 (in den Ferien nach Absprache)
Ort: Turnhalle Weingartenschule, Weingarten 10
Einstieg jederzeit
Gebühr: Euro 3,50 pro Abend
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 / 2883, E-Mail: brocks.meier-brocks@t-online.de

I like to move it

MÖ

Leitung: Annika Schulze (Sportlehrerin)

Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die ohne sportlichen Ehrgeiz durch Fitnessgymnastik mit Musik aktiv entspannen wollen.
Beginn: 05.02.2015
Termine **Kurs 1:** 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Termine **Kurs 2:** 10mal donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 26,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Gymnastik für die ältere Dame ...

MÖ

Leitung: Ingrid Rost

Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems
In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
Vorbesprechung und Beginn: 05.02.2015
Termine: 12mal donnerstags, 11:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Feldstraße 9, Joachim Polleyn-Platz
Gebühr: Euro 57,00 (bei 8 Tln.), keine Ermäßigung.
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 45 / 78 97 16

Spielend fit - auch im höheren Alter

SB

Leitung: Heiner Rose

Es wird viel gespielt, denn Ballspiele machen Spaß, helfen beweglich zu bleiben und fördern damit die Gesundheit.
fortlaufend donnerstags, 10:15 - 11:15 Uhr
Ort: Sporthalle Buschkoppel
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung telefonisch unter Tel. 04151/81270

Zumba

Zumba® Fitness am Vormittag

BR

Leitung: Silvia Hamann, Zumba® Instructor

Es ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Bei den heißen, internationalen Rhythmen und der ansteckenden Musik des Fitnessprogramms kommen sie in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Diese Mischung macht süchtig.
Mindestteilnehmerzahl 10.
Beginn: 27.01.2015
Termine: 10mal dienstags, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00
VHS Breitenfelde, Tel. 04542 / 853 690

Zumba® Gold - für Senioren

BÜ

Leitung: Patrycja Paczkowka

Zumba® Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmer zugeschnittenes Zumba Fitness Angebot. Alle Elemente aus den klassischen Zumba® Kursen sind enthalten, aber die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse der älteren Generation ausgerichtet. Dies beinhaltet unter anderem ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leichter erlernbar sind.
Beginn: 11.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
Gebühr: Euro 45,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy 0176 81661692

Zumba®

BÜ

Leitung: Patrycja Paczkowka

Diese Party macht dich fit! Zumba® ist eine von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Beginn: 14.02.2015
Termine: 10mal samstags, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 45,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy 0176 81661692

Zumba®
BÜ
Leitung: Anna-Lena Bähnk

Kursinhalt siehe Zumba® Büchen.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 45,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy 0151 675 25 158 oder Email: lena.zumba@googlemail.com

Zumba®
GU
Leitung: Babette Schultz

Kursinhalt siehe Zumba® Büchen!
Beginn: 09.02.2015
Termine: 10mal montags, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Turnhalle Gudow, Schulstr./ Parkplatz ggü. der Kirche
Gebühr: Euro 45,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/4592, Handy 0174 2466542

Zumba® Fitness
NU
Leitung: Mareike Voigt, Zumba® Instructor

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).
Beginn: 03.02.2015
Termine: 9mal dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 36,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Zumba® fitness
RZ
Leitung: Mareike Voigt

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).
Bitte mitbringen: Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränke
Max. 22 Teilnehmer
Beginn: 11.02.2015
Kurs-Nr. 610.1
Beginn: 22.04.2015
Kurs-Nr. 610.2
Termine: 10mal mittwochs, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 45,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Zumba® Fitness
SN
Leitung: Mareike Voigt, Zumba Instructor

Es ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Bei den heißen internationalen Rhythmen und der ansteckenden Musik des Fitnessprogramms kommen sie in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Diese Mischung macht süchtig.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 9mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 36,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Zumba® Fitness
SN
Leitung: Silvia Hamann, Zumba® Instructor

Kursinhalt siehe oben (SN).
Beginn: 29.01.2015
Termine: 9mal donnerstags, von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 36,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Rückenschule

Rückenschmerzen entstehen meist durch falsche oder einseitige Belastungen. In den Rückenschulkursen werden Kenntnisse über den Aufbau der Wirbelsäule, über schonende Hebe- und Tragetechniken, richtiges Sitzen und Stehen vermittelt. Durch gezielte Übungen werden Schmerzen gelindert, weiteren Beschwerden vorgebeugt.
Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

Rücken- und Bewegungsschule „Feldenkrais I“
AU
Leitung: Gisela Flathmann, Physiotherapeutin, Tel. 04152/76978

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 08.01.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Seminarhaus Hohenhorn, Drummshorner Weg 5
Gebühr: Euro 50,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und Rücksprache bitte bei der Kursleiterin

Feldenkrais
BE
Leitung: Ingelore Bartels

Die Rücken- und Körperschule nach der Feldenkraismethode.
Mit Freude, Neugierde und Aufmerksamkeit machen Sie kleine Bewegungen auf dem Boden, im Sitzen oder Stehen. Dabei beobachten und erspüren Sie, wie Sie die verschiedenen Teile Ihres Körpers, Rumpf, Hals, Kopf, Arme und Beine an dieser Bewegung beteiligen. Indem Sie jede Bewegung leicht, ohne Anstrengung und mit besonderer Aufmerksamkeit ausführen, werden Sie sich Ihres Körpers bewusst. Die intensive Aufmerksamkeit regt Ihre Gehirnzellen und das Nervensystem an und lässt Sie neue, leichte Wege der Bewegung finden. Es lösen sich Muskelverspannungen und Gelenke werden durch unnütze Anstrengung und Kraftaufwand geschont. Die unnötige Abnutzung von Gelenken und des gesamten Bewegungsapparates werden verhindert und Beschwerden abgebaut oder auch vorgebeugt. Sie fühlen eine neue Beweglichkeit, die Sie nicht nur in Ihrem Körper wahrnehmen, sondern auch Geist und Seele, Ihr Lebensgefühl weiter entwickeln lassen.
Beginn: 26.01.2015
Termine: 10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Brinkhus in Rondeshagen
Gebühr: Euro 35,00 (33,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Bartels Tel. 04501/275, Internet: vhs-berkenthin.de

Feldenkrais am Wochenende
BÜ
Viel Wirbel entlang der Säule
Leitung: Klaus Wegner

Die Wirbelsäule erfüllt zwei Funktionen. Sie verleiht uns Stabilität und Beweglichkeit. Bisweilen aber kommt es zu Unbeweglichkeiten oder Überlastungen. In diesem Workshop lernen wir die Möglichkeiten der Wirbelsäule zu nutzen und auf angenehme, nachhaltige Weise zu wohltuender Beweglichkeit zu finden. Dreh- und Beugebewegungen fallen dann wieder leichter.
Bitte eine Decke, Unterlage und bequeme Kleidung mitbringen.
Samstag, 21.03.2015, 12:15 - 16:00 Uhr und Sonntag, 22.03.2015, 12:15 - 16:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 28,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Information beim Kursleiter, Tel. 04542/9851236
Anmeldung bei der VHS Büchen, Tel. 04155/3551

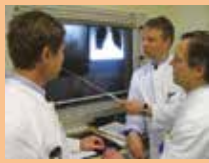
Feldenkrais Methode®
SB
Leitung: Kerstin Wilken

Der Physiker Moshe Feldenkrais (1904 -1984), entwickelte die nach ihm benannte Methode. Auf Grund einer Knieverletzung studierte Feldenkrais die Mechanik des Körpers und entdeckte Zusammenhänge zwischen physiologischen Vorgängen und Denk- und Gefühlsprozessen. Feldenkrais stellt erlernte und gewohnte Bewegungsmuster in Frage, bringt sie durcheinander und fordert dazu heraus, ganz neue oder mit der Zeit in Vergessenheit geratene Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken, auszuprobieren und dabei herauszufinden, wie man sich leichter bewegen kann. Es werden einfache Bewegungsabläufe aufmerksam und langsam durchgeführt, um die Sensibilität des Körpers zu erhöhen, eingeschliffene Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu finden. Über das Erlernen neuer Bewegungsmöglichkeiten kann die ursprüngliche Beweglichkeit des Körpers wiederentdeckt werden. Da die entspannende Wirkung der Übungen den Körper leicht auskühlt, bitte warme Kleidung tragen und eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 25.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 90,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Wirbelsäulengymnastik I bis IV w/m 60+ mit Musik
AU
Leitung: Birgit Utermöhl, Masseurin u. liz. Rückenschullehrerin

Termine: 12mal montags
Beginn: 12.01.2015
Kurs 1: 15:00 bis 16:15 Uhr
Kurs 2: 16:30 bis 17:45 Uhr
Beginn: 20.04.2015
Kurs 3: 15:00 bis 16:15 Uhr
Kurs 4: 16:30 bis 17:45 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle

DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg


Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

Gebühr: je Kurs Euro 50,00
Krankenkassenbezuschussung möglich
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 040/72812033

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik 60+
AU
Leitung: Helga Wille, Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

Beginn: 13.01.2015
Termine: 25mal dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Kirche Wohltorf, Am Kirchberg 5
Gebühr: Euro 125,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/962535

Rückenfitness
BÜ
Leitung: Antje Iversen

Beugen Sie in diesem Kurs Rückenbeschwerden vor und stärken Sie Ihre Muskulatur bei mitreißender Musik.
Beginn: 12.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 20:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/4576 oder Email: antje.iversen@gmx.de

Wirbelsäulengymnastik
DA
Leitung: Angila Held - Röschert

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen häufig zu Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Dagegen können Sie etwas unternehmen. Durch eine gezielte Gymnastik können Sie Verspannungen entgegenwirken und Beschwerden vorbeugen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Entspannungsübungen ergänzen die Gymnastik. Der Kurs ersetzt keine Therapie. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte vorher an einen Arzt.
Bitte Decke und Isomatte mitbringen.
Beginn: 12.01.bzw. 14.01.2015
Kurs-Nr. AB 302 01-04
Termine:
22mal montags, 18:30 Uhr bzw. 19:30 Uhr, 22mal mittwochs, 17:30 Uhr bzw. 19:30 Uhr je 60 Min
Ort: Multifunktionssaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1
Gebühr: Euro 96,80 je Kurs

Gesundheit

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 6534

Ich beweg' mich - Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule SB

Leitung: Mandy Funke

Ich beweg' mich

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für - alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch und Isomatte
Beginn: 05.02.2015
Termine: 8mal donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Gesund und fit in Kankelau Gutes für den Rücken - Männerkurs SB

Leitung: Melany Matthiessen / Marit Eller

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Entspannung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 19:10 bis 20:10 Uhr
Ort: Bürgerhaus Kornrade
Gebühr: Euro 60,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seiten)

(Nordic) Walking

Nordic Walking ist mehr als eine neue Sportart! Hier trainieren Sie neben den Beinen den gesamten Oberkörper, dadurch kommen 90% der Muskulatur zum Einsatz! Es handelt sich um ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das leicht zu erlernen ist und das ganze Jahr über an der frischen Luft betrieben werden kann.
Nordic Walking kann mit individueller Belastung durchgeführt werden und ist somit geeignet für Jedermann und jede Leistungsstufe. Es ist das optimale Outdoor-Training zur Gewichtsreduktion und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Nordic Walking BE

Leitung: Nicola Krey,
lizenzierte Fitness-Trainerin

Kursinhalt siehe Sondertext
Haben wir Ihr Interesse geweckt? - Dann schnappen Sie sich ein Paar Nordic-Walking-Stöcke und lassen Sie sich von der Motivation einer Nordic-Walking-Gruppe mitreißen - schon bald werden Sie Strecken zurücklegen, die für Sie vor kurzem utopisch waren. Ihr Selbstwertgefühl steigt, Sie tun Körper und Geist etwas Gutes, Sie werden fitter und damit erhöht sich auf Dauer auch Ihre Lebensqualität!
Beginn: 19.03.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 9:00 bis 10:30 Uhr
Treffpunkt bei „Meiers Gasthof" in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Krey Tel. 04544/1009, ab 19.00 Uhr, Internet: vhs-berkenthin.de

Nordic Walking für Einsteiger BÜ

„Schnupperstunden"

Leitung: Brigitte Engelhard
(lizensierte Nordic Walking Trainerin)

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das leicht zu erlernen ist und das ganze Jahr an der frischen Luft betrieben werden kann. NW ist geeignet für jedermann und jede Gelegenheit!
Termin: Samstag, 28.03.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Waldschwimmbad / Rodelberg
Gebühr: Euro 14,00 bei 6 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/3237 oder Email: a-b.engelhard@outlook.de

Nordic Walking Kurs in Verbindung mit gesunder Ernährung und Brain Quickies MÖ

Leitung: Doreen Wordell, Ernährungsberaterin & Nordic Walking Basic Instructor

Der Kurs bezieht sich auf die Elemente des Nordic Walking nach dem 5 Zonen System. Er ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet und wird individuell angepasst. Wir lernen das Nordic Walking richtig auszuführen, denn dabei beansprucht der Körper, bei richtig ausgeführter Technik, 90 % seiner Muskeln und hat damit einem hohen Energieverbrauch. Wir werden die Einheit so gestalten, dass wir 1 Stunde inkl. Dehn- und Kräftigungsübungen benötigen. Diese Stunde werden wir ganz individuell anpassen. Die erste Stunde wird eine Kennenlernstunde. Außerdem werden wir uns in jeder Stunde ausführlich einem Ernährungsthema widmen. Diese beinhalten die 10 Regeln einer vollwertigen Ernährung nach DGE. Es werden auch immer kleine lustige Einheiten und Spiele mit eingebaut. Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen und wetterfeste und sportliche Kleidung tragen!!!
Vorbesprechung und Beginn
Kurs 1: 04.03.2015
Termine: 12mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr
Vorbesprechung und Beginn
Kurs 2: 21.04.2015
Termine: 12mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt Schaafbrücke
Gebühr: je Kurs Euro 32,00 (bei 8 Teilnehmerinnen), keine Ermäßigung.
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 8 96 60

Ich beweg mich - Nordic Walking Basics SB

Leitung: Mandy Funke

Ich beweg' mich

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht. Gut für - alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten. Der Kurs ist Teil der bundesweiten „Ich beweg' mich"-Laufaktion. Zusätzlich können Sie auch an einem gemeinsamen Abschlusslauf teilnehmen. Die individuelle Verbesserung und die Freude am gemeinsamen Laufen stehen im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.
Beginn: 08.02.2015
Termine: 10mal sonntags, 10:00 - 11:00 Uhr
Treffpunkt: Sandparkplatz am Sportplatz Schützenallee
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Ich beweg mich - Lauf Basics SB

Leitung: Mandy Funke

Ich beweg' mich

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer
Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen.
In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgser-

Der Aktionspartner Ihrer Volkshochschule

Ich beweg' mich

Jetzt loslaufen und „Ich beweg' mich"-Kurse bei Ihrer vhs buchen.

vhs

lebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht. Der Kurs ist Teil der bundesweiten „Ich beweg' mich"-Laufaktion. Zusätzlich können Sie auch an einem gemeinsamen Abschlusslauf teilnehmen. Die individuelle Verbesserung und die Freude am gemeinsamen Laufen stehen im Vordergrund. Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken
Beginn: 03.05.2015
Termine: 10mal sonntags, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Selbstverteidigung

Kinderselbstverteidigung für Schüler
BR

im Alter von 6 bis 14 Jahren
Leitung: Professor G. Claes,
8. Dan Schwarzgurt

Prof. Claes ist bekannt für seine „realistischen Selbstverteidigungsseminare". Die Kinder lernen, sich im Alltag körperlich als auch mental zu verteidigen. Wir lehren den Kindern ständig wachsam zu sein und machen es deutlich, dass Gefahren bestehen und Niemand das Recht hat, sie zu berühren oder zu belästigen gegen ihren eigenen Willen. Es wird deutlich gemacht, dass sie nicht fähig sind, gegen Erwachsene zu kämpfen, aber doch in der Lage, sich zu verteidigen. Wir unterrichten in 3 Phasen:
Gefahrsituation erkennen / Umgebung + Umfeld benutzen / Mentale Einstellung + Selbstschutz
Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.
Beginn
Kurs 1: 04.02.2015,
Kurs 2: 11.03.2015
Termine: jeweils 5mal mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 20,00 je Kurs
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690
Anmeldung: VHS Breitenfelde oder Kursleiter Tel. 04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

Einzigartiger Selbstverteidigungskurs
BR

ab einem Alter von 15 Jahren
Leitung: Professor G. Claes,
8. Dan Schwarzgurt

Prof. Claes ist bekannt für seine „realistischen Selbstverteidigungsseminare". Unsere Kurse bestehen aus realistischen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken, jeweils angepasst an das Individuum. Nicht unrealistisch wie in einem Film, sondern Techniken, die in gefährlichen Alltagssituationen eingesetzt werden können. Sie lernen auch, mögliche Techniken, um gefährliche Situationen gleich zu vermeiden, wie z. B. durch Wachsamkeit, Nutzung der Körpersprache und der gegenwärtigen Umgebung.
Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte: • Durchsetzungsvermögen und Haltung • Benutzung der Umgebung • Abstand kontrollieren und Verstand/Logik nutzen/ anwenden • Lernen, Gefahrensituationen zu erkennen • „Dirty" Tricks • Realistische Verteidigung.
Kurs 1:
Samstag, 21.02.15, 10:00 bis 17:00 Uhr
Kurs 2:
Samstag, 21.03.15, 10:00 bis 17:00 Uhr
Kurs 3:
Samstag, 09.05.15, 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Schulsporthalle Breitenfelde
Gebühr: je Kurs Euro 40,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690
Anmeldung: VHS Breitenfelde oder Kursleiter Tel. 04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

Golf

Golf - Angriff - Handicap I
LA

- HCP 54 - 37 -
Leitung: Bruce McAlister

Wir attackieren unser Handicap mit Hilfe des Pros durch Intensivtraining:
Abschlag, Annäherungsschläge, Platzmanagement, Mentaltraining, Dehnung und Fitness, Videoanalyse und V1 Computeranalyse
Am Ende des Intensivkurses findet ein Abschlussturnier statt. 90% der Teilnehmer aus 2011 haben ihr Handicap verbessert.
Beginn: 05.05.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: GSL-Golfanlage Schloss Lüdersburg
Gebühr: Euro 220,00 inkl. Bälle
Gebührenermäßigung nicht möglich
VHS Lauenburg
Anmeldung: 04153 2094, Fax.: 04153 520796, E-Mail: frdriver@gmx.de

Golf - Angriff - Handicap II
LA

- AP HCP 36 ...
Leitung: Bruce McAlister

Kursbeschreibung siehe oben.
Beginn: 06.05.2015
Termine:10mal mittwochs, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: GSL-Golfanlage Schloss Lüdersburg
Gebühr: Euro 220,00 inkl. Bälle
Gebührenermäßigung nicht möglich
VHS Lauenburg
Anmeldung: 04153 2094, Fax.: 04153 520796, E-Mail: frdriver@gmx.de

GOLF MENTAL SEMINAR
LA

Besser werden durch Mentaltraining - Teil 1+2
Leitung: Susanne McAlister,
Beratung - Training - Coaching

Wie schafft man es, dass im entscheidenden Moment der beste Abschlag, der präziseste Chip, der genaue Put gelingt?
Das Thema berührt alle Golfspieler, denn kein Golfer ist vor mentalen Einbrüchen sicher und nur wenige sind körperlich stark und geistig stabil genug, um sich jederzeit emotional im Griff zu haben. In dem Seminar lernen Sie, Ihre Denkweise zu verändern. Es werden Methoden vorgestellt, damit Sie mehr Selbstvertrauen gewinnen, Stress auf der Runde abbauen und mehr Spaß und Genuss am Golf spielen erleben.
Inhalte:
• Erfolg durch Zielorientierung / Zielvereinbarung • Erlernen der Schlagroutine • Visualisieren - Vorstellungskraft entwickeln • Umgang mit äußeren Störfaktoren • Umgang mit Ängsten z.B. Wasserhindernis, Bunker
Termin **Teil 1:**
Freitag, 15.05.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Termin **Teil 2:**
Freitag, 22.05.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: GLS-Golfanlage Schloss Lüdersburg, Seminarraum
Gebühr: Euro 25,00 je Termin
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 0170 3226158, E-Mail Susanne.McAlister@t-online.de

Tennis

Fit durch Tennis
MÖ

(Sonderkurs)
Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

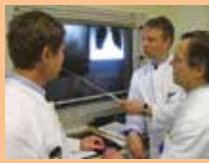
In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen. Neben den verschiedenen Schlagtechniken wird auch besonderer Wert auf die Beinarbeit und Bewegungskoordination gelegt. Dieser Kurs ist geeignet für die Aktiven der Generation 50plus. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt. Sportzeug erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 8 Teilnehmer.
Beginn: nach Absprache
Termine: 7mal freitags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: Euro 70,00 - keine Ermäßigung
VHS Mölln
Telefonische Anmeldung unter Tel. 04542/8 96 60.

VHS-Tennistreff
MÖ

(Sonderkurs)
Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs sollen erworbene Grundkenntnisse mit Spaß in lockerer Atmosphäre angewendet und gefestigt werden. Dabei wechseln Training und Spiel mit wechselnden Partnern. Anschließend ist Gelegenheit, Schläge und Taktik bei einem Getränk in froher Runde zu diskutieren.
Beginn: nach Absprache
Termine: 7mal samstags, 12:00 - 13:30 Uhr
Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: Euro 70,00 keine Ermäßigung
VHS Mölln
Telefonische Anmeldung bitte unter 0 45 42/ 8 96 60

DRK-Krankenhaus
Mölln | Ratzeburg



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

Ernährung

Fastenwandern in Gudow
BÜ

Leitung: Heilpraktikerin Marion Burmeister

Fasten gehört zu den ältesten Versuchen der Menschen, den Körper von Schlacken und Giften zu befreien. Was will man durch Fasten noch erreichen?
• Fasten führt zu schöner Haut und zur Straffung des Bindegewebes • Fasten als Impuls zur Veränderung von Essgewohnheiten • Fasten als Weg, die eigene seelisch geistige Mitte zu erfahren • Fasten als Vorbeugung und zur Gesunderhaltung des Körpers • Fasten als schnellste, angenehmste und ungefährlichste Methode überflüssige Pfunde loszuwerden.
Seminarort: Ferienhaus der Feuerwehr Hamburg in Gudow
Termine: 12.03. bis 17.03.2015
Gebühr: Euro 245,00 mit Übernachtung
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung und weitere Informationen bei der Kursleiterin, Handy: 0171 3696491, Email: marion@buechen.com

Wohlbefinden mit Entsäuerungstherapie
BÜ

Leitung: Heilpraktikerin Marion Burmeister

Wir essen das Falsche, zu viel, zu fett, zu oft, zu schnell und wundern uns, dass wir müde, energielos und abgeschlagen sind und immer häufiger unsere Zipperlein haben. Das aber ist keineswegs verwunderlich - ein überforderter Darm kann weder seine Funktionen als Verdauungsorgan erfüllen noch seiner wichtigen Aufgabe in unserem Abwehrsystem gerecht werden. In diesem Seminar erkläre ich die Arbeitsweise des Magen-Darm-Trakts, den Säure-Basen Haushalt und seinen Einfluss auf unsere Gesundheit.
Weitere Themen u. a.:
• Was sind Schlacken? • Wie entstehen Abla-

WIR SIND IHRE HAUSAPOTHEKE
[GESUNDHEIT · KOMPETENZ · VERTRAUEN]

*KOSTENLOSER LIEFER-SERVICE

Tee APOTHEKE
Birgit Flemmig
Wasserkrüger Weg 127 a, Mölln
till@apotheke-moelln.com
Telefon (0 45 42) 8 31 56*

Stadt-Apotheke
BERND-ULRICH FLEMMIG
Am Bauhof 2, Mölln
stadt@apotheke-moelln.com
Telefon (0 45 42) 39 48*

gerungen und Schmerzen? • Welche Lebensmittel sind für unsere Gesundheit gut? • Selbstmassage und Wanderungen
Seminarort: Ferienhaus der Feuerwehr Hamburg in Gudow
Termine: 19.03. bis 24.03.2015 oder 26.03. bis 31.03.2015
Gebühr: Euro 260,00 inkl. Verpflegung, Tee, stilles Wasser, Sauna, Übernachtung und Seminargebühr
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung und weitere Informationen bei der Kursleiterin, Handy: 0171 3696491, Email: marion@buechen.com

Das Leben sitzt im Darm — BÜ

Leitung: Marain Schmiedehausen (Heilpraktikerin)

Wie stetige Übersäuerung durch falsche, zu eiweißreiche Ernährung, Stress, toxische Metalle, Umweltgifte etc. zu Krankheit führt. Tipps für einen besseren Umgang mit sich selbst.
Termin: Donnerstag, 19.02.2015, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A 143
Gebühr: Euro 6,00
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

Kochen und Essen bei Osteoporose — DA

Leitung: Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

Oft merken wir gar nicht, dass die Stabilität der Knochen schwindet. Dann reicht schon eine falsche Bewegung für einen Ermüdungsbruch aus. Das ist zeitraubend und unangenehm. Vorbeugend kann auch durch die Ernährung gegengesteuert werden. Ich möchte Sie informieren und mit Ihnen gemeinsam schmackhafte und einfache Gerichte mit den vorbeugenden Zutaten für eine gute Knochengesundheit zubereiten.
Gemeinsam wird das leckere Essen genossen und es bleibt Zeit für einen kleinen Plausch. Die Lebensmittel kommen in Salaten, Suppen, Dessert und Hauptgerichten zum Einsatz. Personen mit einer Laktoseintoleranz sollten dieses bei der Anmeldung unbedingt angeben. Bitte bringen Sie eine Schürze (bei Bedarf) und Gefäße für Reste mit.
Termin: Donnerstag, 18.06.2015, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 307 04
Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittelumlage
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 67 03 835

Gesund, schlank, fit und schick mit Honig! — DA

Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

In den letzten Jahren wurden viele neue Wirkungsweisen des Honigs entdeckt und die Möglichkeiten, diesen in der Gesundheitsvorsorge einzusetzen, sind gestiegen. In diesem Vortrag zeige ich Ihnen, wie man mit Honig leichter abnimmt, das Immunsystem stärkt, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt und wie man auch schöner aussehen kann. Außerdem gebe ich Ihnen viele praktische Tipps für die Anwendung und Verarbeitung von Honig.
Termin: Montag, 30.03.2015, 19:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1
Gebühr: Euro 16,00
Kurs-Nr. AB 307 01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04158/ 8030

Machen Kohlenhydrate dick? — MÖ

Leitung: Renate Frank

Wie wirken Kohlenhydrate und welche sollte man essen? Darf man abends Brot essen und kann man wirklich im Schlaf abnehmen? Was hinter den zahlreichen Thesen und Empfehlungen zum Schlankwerden steckt und wie Sie sich ohne großen Aufwand gesund ernähren und gleichzeitig Gewicht halten und abnehmen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.
Beginn: 05.03.2015
Termine: 2mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 8,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 41 58 / 80 30 oder Mail: Info@Ernaehrungsberatung-Frank.de

Belastbar im Stress — NU

Ernährung gegen Erschöpfung und Burnout

Leitung: Renate Frank, Dipl. Ernährungsberaterin

Viele Menschen haben regelmäßig Stress, aber nicht alle belasteten Menschen erkranken an Burnout oder anderen Leiden. Physischer Stress macht nur krank, wenn körperliche Stressbewältigungssystem zusammenbrechen. Wie gut die physischen Schutzsysteme funktionieren, hängt in hohem Maße davon ab, was, wann und wie wir essen. In diesem Kurs wird darüber informiert, welche Nährstoffe für Menschen mit einer physisch anspruchsvollen Tätigkeit besonders wichtig sind und in welchen Lebensmitteln und Getränken sie vorkommen. Auch erfahren die Teilnehmer/innen wie man sich mit wenig Zeitaufwand ausgewogen und abwechslungsreich ernähren kann. Oftmals reichen kleine Maßnahmen aus, um Müdigkeit und Erschöpfungssyndrome ebenso wie Immunschwäche, Schmerzen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen vorzubeugen und um Stress-Situationen besser zu überstehen.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 2mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 16,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Belastbar im Alltag - Ernährung gegen Erschöpfung und Stress — RZ

Leitung: Renate Frank, Dipl.-Oecotrophologin

In einer Zeit, in der Reizüberflutung, anhaltender oder wiederkehrender Stress und mangelhafte Erholungsmöglichkeiten vorherrschend sind, ist die Ernährung von großer Bedeutung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre nervliche Belastbarkeit, Ihre Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit durch eine gezielte Ernährung erhalten und verbessern können. Rezepte, Anregungen und Übungen erleichtern es Ihnen, sich in hektische Zeiten ohne großen Zeitaufwand ausgewogen zu ernähren.
Begrenzte Teilnehmerzahl: 12
Beginn: 04.05.2015
Kurs-Nr. 403
Termine: 2mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 20,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04158 / 8030 (Dozentin)

Heute richtig einkaufen - damit wir morgen noch gut essen können — SN

Leitung: Renate Frank, Dipl. Ernährungsberaterin

Was und wie wir heutzutage einkaufen, entscheidet darüber welche Lebensmittel unsere Kinder und Kindeskinder in der Zukunft vorfinden werden. Zu keiner Zeit hat sich die Lebensmittelproduktion so grundlegend verändert wie in den letzten Jahren. Nicht selten werden wertvolle Rohstoffe durch preisgünstige und minderwertige Zutaten ersetzt. Neuartige Produkte, die Akzeptanz bei den Konsumenten finden, verdrängen zunehmend ursprüngliche Lebensmittel. Von Nachteil ist jedoch, dass „gestreckte" Produkte oftmals weniger wertvolle Nährstoffe erhalten als weniger stark verarbeitete Lebensmittel. Für Verbraucher/innen wird es immer schwieriger, Manipulationen an Lebensmitteln zu erkennen. Bei einer gemeinsamen Forschungstour durch einen Supermarkt und einer Auswertung der Ergebnisse erfahren die Teilnehmer/innen dieses Kurses, woran sie erkennen können, was sich in den Lebensmittelverpackungen wirklich befindet und wie Verbraucher es erreichen, dass in Zukunft gesunde und wertvolle Lebensmittel angeboten werden.
Beginn: 20.04.2015
Termine: 2mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 16,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Kräuteröle oder Kräuteressig selbst herstellen — BE

Leitung: Elisabeth Kreimer

Kräuteröle und -essig bereichern die kulinarische Küche von Feinschmeckern und sind für Wellnesszwecke einsetzbar. Sie sind sehr aromatisch, enthalten ätherische Öle, fettlösliche Aromastoffe und tragen zum gesundheitlichen Wohlbefinden bei. Es werden verschiedene Kräuteröle und -essig angesetzt. Unkostenbeitrag zusätzlich für Öle etc. Euro 6,00.
Bitte mitbringen: Schneidebrett, Schneidmesser und 6 kleine breite Schraubgläser, ca. 200 ml.
Termin: Dienstags, 26.05.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 9,00
VHS Berkenthin
Anmeldung: Kreimer, Tel. 04544/890189 Internet: vhs-berkenthin.de

Ernährung bei Krebs — SB

Kochkurs in Zusammenarbeit mit FAKT

Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Dieser Kurs wird zusammen mit FAKT (Verein zur Förderung ambulanter Krebstherapie) durchgeführt. Thema dieses (Koch-) Kurses ist die Ernährung bei Krebs während und nach der Therapie in Theorie und Praxis. Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!
Beginn: 06.02.2015
Termine: 3mal freitags, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12
Gebühr: Euro 23,50 plus Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Ayurvedische Ernährung 1 und 2 — SB

Beschreibungen siehe Rubrik „Spezial" Seite 58
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Belastbar im Alltag - Ernährung gegen Erschöpfung und Stress — SB

Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Kursbeschreibung siehe oben (SN).
Beginn: 16.02.2015
Termine: 2mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 15,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Pflege / Kosmetik / Erste Hilfe

Homöopathie für Kinder — SN

Leitung: Klaus Helfenrath Heilpraktiker

Mit homöopathischen Arzneien können Sie Ihrem Kind sanft, schnell und nebenwirkungsfrei helfen. Wenn Ihr Kind Verstopfung, Durchfall, Fieber, Husten oder Schnupfen hat, ist die homöopathische Behandlung eine sanfte Alternative. Im Kurs lernen Sie, wie Sie die passende Arznei für Ihr Kind finden können. Außerdem besprechen wir Fragen zur Dosierung, Potenz und Wiederholung der Arznei im Akutfall.
Beginn: 04.03.2015
Termine: 3mal mittwochs, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: 16,00 Euro
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Homöopathische Haus- und Reiseapotheke für Kinder
SB
Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

Die Homöopathie ist eine schonende Methode, vielen Beschwerden bei Kindern zu begegnen. Sie ist natürlich, unschädlich und lässt keine Nebenwirkungen befürchten. Wir besprechen die wichtigsten homöopathischen Kindermittel, aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung. Am Ende des Kurses stellen wir gemeinsam eine kleine Hausapotheke der wichtigsten Akutmittel zusammen.
Beginn: 12.01.2015
Termine: 3mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 36,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Erkrankungen / Heilmethoden / Sucht

Bandscheibenerkrankungen und ihre Behandlung
SB
Leitung: Prof. Dr. H. Maximilian Mehdorn

Vortrag mit Lichtbildern in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 13.02.2015, 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Was macht eigentlich ein Heilpraktiker
BÜ
Leitung: Marain Schmiedehausen (Heilpraktikerin)

Diagnosemöglichkeit, Therapieverfahren in der Theorie und mit praktischer Durchführung.
Termin: Donnerstag, 19.03.2015, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: Euro 6,00
VHS Büchen-Gudow
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

Schüßler Salze kompakt
BE
Leitung: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

Dr. Schüßler entwickelte im 19. Jahrhundert die nach ihm benannten Schüßler-Salze. Im Kursverlauf werden die zwölf Basissalze vorgestellt und verschiedene Krankheiten wie z.B. Kopfschmerzen, Erkältung, Schlafstörungen etc. im Hinblick auf den nötigen Einsatz und die Auswahl der Schüßler Salze erörtert. Der Erwerb von Grundkenntnissen der Biochemie nach Dr. Schüßler ist das Ziel dieses Kurses. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Beginn: 17.02.2015
Termine: 6mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 24,00 (22,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Lehrke, Tel. 04536-898398 Internet: vhs-berkenthin.de

Kinesiotape für die Hausapotheke
NU
Leitung: Petra Büning, Heilpraktikerin

Lernen Sie die Möglichkeit des Kinesiotape kennen. Ob vorbeugend, lindernd oder einfach nur fördernd. In diesem Seminar soll Ihnen gezeigt werden, wie einfach es ist mit Kinesiotape sich selbst zu helfen und wann es besser ist, einen Arzt, Facharzt oder Physiotherapeuten aufzusuchen. Ob als Vorbeugung und/oder Unterstützung beim Sport, Verstauchungen, Hämatome, Kopfschmerzen, Migräne oder beim Schnarchen, Blähungen, Magenschmerzen und für Schwangere als Entlastung.... uvm. kann Kinesiotape helfen.
Materialkosten für den Kurs Euro 6,00.
Beginn: 03.03.2015
Termine: 2mal dienstags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 16,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

Schüßler Salze
SB
Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler sind homöopathische Zubereitungen, die Mineralstoffmängel nicht selbst ausgleichen, sondern regulierend auf den Mineralstoffhaushalt wirken und helfen die mineralischen Baustoffe für die Zellen verwertbar zu machen. In diesem Kurs erfahren Sie, bei welchen Erkrankungen die Salze 1-12 eingesetzt und wie sie dosiert werden. Wir besprechen aber auch, wie man z.B. eine Frühjahrskur mit Schüßler-Salzen gestaltet oder wie sie bei einer Diät eingesetzt werden können.
Beginn: 15.01.2015
Termine: 3mal donnerstags, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 36,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Schüßler Salze Schwerpunkt „Sommer und Reisen“
SB
Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

In diesem Kurs lernen Sie die Wirkungsweise der Schüßler Salze Nr. 1 - 12 kennen. Sie erfahren wie sie dosiert werden und welche Salze miteinander kombiniert werden können. Außerdem klären wir, welche Salze sich für eine Sommer- und Reiseapotheke eignen, damit Sie auf sanfte und schnelle Weise Abhilfe bei Beschwerden, wie Insektenstichen, Sonnenbrand, Infekten, Reiseübelkeit und vielem mehr schaffen können.
Beginn: 20.04.2015
Termine: 3mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 36,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Einführung in die Phyllis Krystal Methode®
RZ
- Vortrag - Kurs 916
Leitung: Livia Stepan

Phyllis Krystal hat eine einfache, aber sehr wirksame Methode entwickelt, um Menschen zu helfen ihre inneren Blockaden zu lösen. Bei dieser Methode handelt es sich um eine Arbeit mit Symbolen und Bildern. Sie hilft unabhängig zu werden und sich auf die innere Quelle von Sicherheit und Weisheit zu verlassen. Sie hilft außerdem Menschen, von der Bindung an jegliche äußere Sicherheiten oder Kontrollfaktoren erlöst zu werden. Dadurch kann man sein, wer man wirklich ist.
Termin: Dienstag, 24.03.2015, 20:00 bis ca. 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 10,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Informationen unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Reiki 1. Grad
BR
Leitung: Astrid Kutschke

Ausbildung für den 1. Reiki-Grad.
Reiki ist eine Methode, die Lebenskraft (Ki) mit universeller Energie (Rei), die letztlich allem zugrunde liegt, zu kombinieren. Diese hat ausgleichenden harmonisierenden Charakter, stärkt bei regelmäßiger Anwendung die Lebenskraft und das Immunsystem, fördert den Schlaf. Man wird besser mit Stress, Krisen und Krankheit fertig. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen und Trinken.
Es gibt keine Ermäßigung der Kursgebühren.
Termin: Samstag, 07.02.2015, 09:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Bücherei der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00 + Euro 4,50 Materialkosten
VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

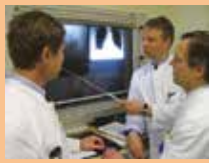
Reiki 1
BÜ
Leitung: Meike Verwied

Im Rahmen des ganzheitlichen Entspannungstrainings wirkt Reiki in das Energiefeld, das jeden umgibt. Es dient dazu, den Fluss der Lebensenergien zu verstärken. Die Technik ist einfach und schnell zu erlernen. Der Kurs beinhaltet die erste Stufe des Reikisystems. Bitte eine Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.
Samstag, 25.04.2015, 11:30 bis 17:30 Uhr
Sonntag, 26.04.2015, 12:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 55,00 plus Materialkosten Euro 5,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Information bei der Kursleiterin, Tel. 040 / 40 21 97
Schriftliche Anmeldung bei der VHS Büchen - Gudow

Reiki 1. Grad -Workshop
LA
Leitung: Martina Richter, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Reiki ist eine Methode, die Lebenskraft (Ki) mit universeller Energie (Rei), die letztlich allem zugrunde liegt, zu kombinieren. Reiki öffnet Dich auf der körperlichen Ebene. Es hilft Dir, Dich besser zu fühlen und zu entspannen. Die Einweihung gibt Dir Zeit, einmal bei Dir anzukommen - und das ohne große Anstrengung. Reiki aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem und fördert den Schlaf. Du wirst besser mit Stress, Krisen und Krankheiten fertig. In dieser Ausbildung erlernst Du Techniken um wieder mehr bei sich zu sein, die eigenen Gefühle wieder anzunehmen und den Alltag besser bewältigen zu können. Die Teilnehmer erhalten am Ende der Reiki-Einweihungen ein Zertifikat über Reiki 1.Grad sowie eine Informationsmappe zum Nachlesen und Weiterlernen. Auch in der Einweihung bin ich selbstverständlich für Dich da. Zudem biete ich regelmäßige freiwillige Reiki-Treffen zum Erfahrungsaustausch an.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen und Trinken.
Termin: voraussichtlich Samstag, 02.05.2015, 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: 60,00 + Materialkosten Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04159244375, E-Mail: Martina@Mediale-Ruhe.de

DRK-Krankenhaus
Mölln | Ratzeburg


Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

Kultur & Gestalten

Sleeping Beauties
AU
Referentin: Geertje Foth, Hamburg

Am Beispiel von Gemälden so bedeutender Maler wie Karl Hofer, Edvard Munch, Tizian, Lyonel Feininger, Max Pechstein, Christian Rohlfs u.a. macht Gemälderestauratorin Geertje Foth beeindruckend deutlich, wie durch restauratorische Maßnahmen nicht nur das authentische Werk und die Schöpfung des Künstlers in seiner Farbgebung und in seinem Ausdruck wieder erkennbar werden, sondern auch, wie die Werke dadurch eine enorme Wertsteigerung erfahren.
Termin: Mittwoch, 13.05.2015, 19.30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 5,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Leven un Kunst vun een Heimatlose - Ernst Ludwig Kirchner
RZ
(Kunstvortrag op Platt)

Vortrag von Dr. Hans Thomas Carstensen
Ernst Ludwig Kirchner (1880-1938) ist der berühmteste Maler der Künstlergemeinschaft "Die Brücke". Er hatte alles daran gesetzt, ein neuer König der deutschen Kunst zu werden. Gemalt mit heftigem Pinselstrich, berichten seine Bilder sowohl vom

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern.
Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Foto: antoshkaforever/shutterstock

sinnlichen Naturerlebnis als auch von Anonymität und Kälte der modernen Großstadt. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Stiftung Herzogtum Lauenburg sowie dem Zentrum für Niederdeutsch statt.
Termin: Dienstag, 27.01.2015, 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal
Gebühr: kostenfrei
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 – 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

Malen / Zeichnen

Öl- und Acrylmalerei am Wochenende BE
für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die Ölmalerei bekommen möchten. Es werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Ölfarben an zwei Wochenenden in lockerer Atelieratmosphäre vermittelt. Auf Wunsch kann auch mit Acrylfarben gemalt werden.
Kurs 1:
Samstag, 25.04.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 26.04.2015, von 10:00 bis 15:00 Uhr
Kurs 2:
Samstag, 06.06.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 07.06.2015, von 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Atelier Börnbarg 2 in Berkenthin
Gebühr: Euro 30,00 (28,00) pro Wochenende
VHS Berkenthin
Anmeldung: Wilk-Kähler, Tel. 04541/84637, Internet: vhs-berkenthin.de

Zeichnen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene BE
Leitung: Sylvie Ringer,
Illustration und freie Kunst

In diesem Kurs werden Grundlagen der Zeichnung vermittelt. Mit spielerischen. einfachen Übungen und experimentellen Techniken wird in die Zeichnung eingeführt, der Blick geschärft, die Umsetzung eigener Bildideen gefördert und der Zugang zum künstlerischen Arbeiten ermöglicht. Das Ziel ist es, die persönlichen zeichnerischen Ausdrucksmöglichkeiten zu erforschen und zu fördern. Es ist möglich, nach Aufgaben zu arbeiten, aber auch seine eigenen Projekte fortzuführen oder zu entwickeln.
Dieser Kurs eignet sich auch zur ergänzenden Vorbereitung einer Annahmeprüfung bei Kunsthochschulen.
Eine Materialliste wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Samstag, 31.01.2015, 10:00 bis 16.00 Uhr und Sonntag, 01.02.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr oder Samstag, 14.02.2015, 10:00 bis0 16:00 Uhr und Sonntag, 15.02.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Gebühr: Euro 40,00 (38,00) pro Wochenende
VHS Berkenthin
Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413, Internet: vhs-berkenthin.de

Zeichnen und Skizzieren unserer Umgebung BE
Natur + Landschaft
Leitung: Sylvie Ringer,
Illustration und freie Kunst

In diesem Kurs widmen wir uns der Schönheit und Magie der uns umgebenden Natur. Es werden Grundlagen des Erfassens und Zeichnens von Landschaften vermittelt. Wenn das Wetter es zulässt, werden wir draußen skizzieren und Bildideen sammeln. Ziel dabei ist es nicht eine fotorealistische Abbildung des Geschehenen zu schaffen, sondern vielmehr mit individuellem Strich die Atmosphäre, die Spannung des Motivs einzufangen. Durch den Strich und Einsatz von Farbe holen wir das aus dem Bild heraus, was ein Foto nicht zu zeigen vermag. Es ist möglich mit Buntstiften, Bleistift, Kohle, Aquarell, diversen Kreiden und Pastellen zu arbeiten. Auch mit Acryl kann man zeichnen, je nachdem was die bevorzugte Technik ist. Es kann eine Serie von spontanen Kohlezeichnungen entstehen, sowie eine ausgearbeitete Zeichnung, je nach Belieben.
Jede/r Kursteilnehmerin wird individuell betreut, der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.
Eine Materialliste wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Samstag, 07.03.2015, 10:00 bis 16.00 Uhr und Sonntag, 08.03.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr oder Samstag, 14.03.2015, 10:00 bis0 16:00 Uhr und Sonntag, 15.03.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Gebühr: Euro 40,00 (38,00) pro Wochenende
VHS Berkenthin
Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413, Internet: vhs-berkenthin.de

Reiseskizzen BÜ
Zeichnen und Aquarellieren
Leitung: Margret A. Harms

In diesem Kurs lernen Sie skizzieren, mit Farben umzugehen, auf den Bildaufbau zu achten sowie auf die Perspektive!
Bei gutem Wetter malen und zeichnen wir in Büchen und Umgebung.
Beginn: nach Absprache Mai bis Juli 2015
Termine: 4mal montags oder dienstags am Nachmittag
Ort: Büchen und Umgebung
Gebühr: Euro 20,00 bei 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin bis 15.05.2015, Tel. 04158/3329869

Malschule für Kinder MÖ
Leitung: Anke Appel

Hier möchte ich die Kreativität beflügeln und Impulse geben. Es werden verschiedene handwerkliche Dinge gestaltet. Neben dem Zeichnen wird Porzellan und ein Vogelhaus / Schatztruhe bemalt mit Wasserfarben. Karten gedruckt und liebevolle Kleinigkeiten mit Naturmaterialien erarbeitet. Material wird gegen Gebühr besorgt.
Alter: ab 6 Jahren
Beginn: 20.01. bzw. 22.01.2015
Termin: 8mal dienstags, 15:00 bis 16:00 Uhr 8mal donnerstags 15:00 bis 16:00Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 21,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Zeichnen und Malen MÖ
Leitung: Anke Appel

Der Kurs verschafft handwerkliche Grundlagen. Es werden zeichnerisch elementare Übungen vermittelt über die man sich dann zum Stillleben, Porträtzeichnung sowie Landschaften hinarbeitet. Es wird auch die Farblehre besprochen und das Arbeiten mit verschiedenen Materialien wie Aquarell, Bundstifte und Acryl angeboten. Ein weiterer Schwerpunkt wird die Perspektive sein. Die perspektivische Darstellung fasst die Möglichkeiten zusammen, dreidimensionale Objekte auf einer zweidimensionalen Fläche so abzubilden, dass dennoch ein räumlicher Eindruck entsteht.Material wird gegen Gebühr gestellt.
Personenanzahl: 6
Beginn: 22.01.2015
Termine: 10mal donnerstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 70,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Zeichnen und Malen mit Pastellkreide MÖ
Leitung: Anke Appel

Die Maltechnik der Pastellmalerei ist eine Mischung aus Malen und Zeichnen. Pastellkreide bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, sein Kunstwerk zum Ausdruck zu bringen. Außerdem verfügt die Pastellmalerei eine große Anhängerschaft, da die Farben eine unglaubliche Leuchtkraft besitzen. Die Farben werden direkt mit dem Kreidestift auf das Papier gebracht und anschließend mit den Fingern verrieben. Einfach mal ausprobieren. Material wird besorgt oder gegen Gebühr gestellt.
Personenanzahl: 6
Beginn: 23.01.2015
Termine: 10mal freitags, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 70,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Freie Bilder mit Mustern gestalten MÖ
Leitung : Anke Appel

Die Welt der Kreativität kennenlernen. Jeder kann zeichnen und malen und um einen Beginn zu machen, versuchen Sie sich an das Experimentieren mit Mustern und Farbe zu machen. Es geht hier nicht um Perfektion, sondern um Entspannen und Entdecken was in Ihnen steckt. Sie werden individuelle Bilder gestalten. Material wird gegen Gebühr gestellt.
Personenanzahl: 6
Beginn: 19.01.2015
Termine: 10mal montags, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 70,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Perspektive: Die Welt ist räumlich MÖ

Leitung: Anke Appel

In diesem Kurs erhalten sie eine Einführung in die Gesetzmäßigkeiten der Perspektive. Die Welt ist räumlich. Die Perspektive ermöglicht es, die dreidimensionale Welt, also Höhe, Breite und Tiefe, auf einer Fläche zweidimensional darzustellen. Perspektivisch zeichnen zu lernen erweitert den darstellerischen Rahmen und erlaubt eine realistischere Wiedergabe, denn auch vom menschlichen Auge werden alle Objekte mit leichter Verzerrung wahrgenommen. Sich darüber bewusst zu werden, trägt zum Verständnis bei und schult den Blick. Material wird besorgt oder gegen Gebühr gestellt.
Beginn: 22.01.2015
Termine: 10mal donnerstags, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 39,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 9066938

Freude am Malen (Groß Grönau) RZ

Leitung: Jutta Maier

Freude am Malen für Anfänger und Fortgeschrittene in freundlicher Atmosphäre unter Anleitung von Jutta Maier. Wir arbeiten unter anderem mit Aquarell-, Acryl-, Ölfarben und Pastellkreiden auf verschiedenen Malgründen. Sie erstellen Ihr Bild mit eigener Motiv- und Materialwahl in Ihrem persönlichen Tempo. Offene Fragen werden gern beantwortet.
Begrenzte Teilnehmerzahl (10).
Beginn:
Kurs 506.1: mittwochs, 04.02.2015
Kurs 506.2: mittwochs, 25.03.2015
Kurs 506.3: montags, 01.06.2015
Termine: je 6mal von 09:00 bis 1200 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Grönau
Gebühr: Euro 58,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung Tel. 04509 /70 72 32(Dozentin)

Malwerkstatt RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler
(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Der Umgang mit Farben wirkt wohltuend. Oberflächen können durch bewussten Einsatz von Farben und Strukturen mit wenigen Arbeitsgängen ein gänzlich anderes Aussehen annehmen. Zur Anwendung kommen verschiedene Techniken der Malerei: Zeichenstifte, Aquarell, Pastell- oder Acrylfarben. In dieser Malwerkstatt experimentieren Sie auf verschiedenen Malgründen wie Leinwänden, Holz oder Stein. Die Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.
Beginn: 09.02.2015
Kurs Nr. 511.1
Termine: 6mal montags, 10:15 bis 12:15 Uhr (120 Min.)
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 39,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: 04541/84637 (Dozentin)

Malen mit Acryl RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler
(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Sie arbeiten mit Acrylfarben auf Leinwand oder Papier. Anhand einfacher Beispiele werden die Grundlagen der Gestaltung des Bildes vermittelt. Ziel ist eigene Bildideen passend umzusetzen. Als Anregung dienen Fotos und Bilder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden individuell betreut. Die Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.
Beginn **Kurs Nr. 512:** 10.02.2015
Termine: 4mal dienstags, 18:45 bis 20:45 Uhr (120 Min.)
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 26,00
Beginn **Kurs Nr. 512.1:** 17.03.2015
Termine: 6mal dienstags, 18:45 bis 20:45 Uhr (120 Min.)
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 39,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: 04541/84637 (Dozentin)

Ölmalerei für Anfängerinnen und Fortgeschrittene RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler
(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Ölfarben vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unter Anleitung einer Kunstpädagogin werden nach eigenen Wünschen einfache Motive gestaltet. Ziel des Kurses ist es, den Spaß an der Ölmalerei zu wecken und sich zu entspannen.
Bitte mitbringen: Malutensilien für Ölmalerei.
Vorbesprechung: 04.02.2015
Beginn: 11.02.2015
Kurs Nr. 510
Termine: 8mal mittwochs, 19:00 bis 21:00 Uhr (120 Min.)
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 52,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: 04541/84637 (Dozentin)

Farben mischen RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler
(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Farben mischen mit den drei Grundfarben ist die Basis für sehr viele Töne. In diesem Kurs werden wir herausfinden, wie verschiedene Farbtöne entstehen. Wir befassen uns auch mit Farbnamen. Durch praktische Übungen lernen wir z.B. wie man verschiedene grüne oder Pastelltöne mischt. Alle Übungen werden mit Acrylfarben auf Papier gemalt. Bitte bringen Sie Bleistift, Skizzen- oder Aquarellblock und Acrylfarben mit. Die Acrylfarben können Sie auch bei der Dozentin erwerben.
Beginn: 20.04.2015
Kurs-Nr. 511
Termine: 4mal montags, 10:15 bis 12:15 Uhr (120 Min.)
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 26,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: 04541/84637 (Dozentin)

Zeichnen und Malen - Landschaft, Natur, Stillleben RZ

Leitung: Ebba Sakel
(Dipl. Grafikerin/Künstlerin)

Zeichnen und Malen für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene
In der ersten Hälfte des Kurses wir mit Stiften und Kreiden gezeichnet: in der zweiten Hälfte aquarelliert und oder auf Wunsch in Acrylfarben gearbeitet. Eine Einführung in den Umgang mit Bleistift, Graphit und Pastellkreiden und in die sämtliche Aquarelltechniken auf nassem und trockenem Papier, sowie Anleitungen für Bildaufbau, Perspektive und Strukturen. Alles in Theorie und Praxis.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Radiergummi, Anspitzer, Bleistifte HB, 6B, Fotos von Landschaften
Begrenzte Teilnehmerzahl (8).
Beginn: 04.02.2015
Kurs Nr. 806
Termine: 10mal mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: SWR Ratzeburg, Hobbyraum II
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 85 72 27 (Dozentin)

Drinnen und Draußen - Malen und Zeichnen in der Natur RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler
(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Das Malen in der freien Natur ist die optimale Schulung für das Auge. Sonnige Tage sind dazu bestens geeignet. Vor Ort werden Skizzen angefertigt und auch die Farben angelegt. Wenn das Wetter es erlaubt, werden die Bilder soweit wie möglich in der Natur fertig gezeichnet und gemalt. Bei schlechter Witterung in den VHS-Räumen. Gezeichnet wird mit Bleistift, Buntstiften oder Pastellkreiden. Zum Malen sind alle Arten von Wasserfarben (Aquarell/ Tempera, Acryl) gut geeignet. Sie können auch gern Ihre eigenen Materialien mitbringen, oder das Notwendige bei der Künstlerin erwerben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Beginn: 06.05.2015
Kurs Nr. 522
Termine: 4mal mittwochs, 15:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 39,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: 04541/84637 (Dozentin)

Grundkurs Zeichnen - Tiere RZ
Wochenendseminar

Leitung: Ebba Sakel
(Dipl. Graphikerin/Künstlerin)

Von der Skizze zum Bild. Für Jugendliche und Erwachsene. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird nach Foto und Modell gearbeitet. Unter professioneller Anleitung wird in Theorie und Praxis alles vermittelt, was zum Gelingen der Zeichnung eines Tieres führt. Dazu gehört: Wiedergabe von Details wie Augen, Ohren, Fell und Federn u.a. Über Skizzieren der einfachsten auch geometrischen Grundformen geht es weiter zur Darstellung der ganzen Gestalt des Tieres.
Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A4, Radiergummi, Anspitzer, Bleistifte HB, 6B, Graphitstift B9, Fotos von Tieren, später auch Buntstifte und Kreiden.
Begrenzte Teilnehmerzahl (6).
Termine **Kurs 520:**
Freitag, 13.02.2015, 16:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 14.02.2015, 14:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 15.02.2015, 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 56,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541/857227 (Dozentin)

Grundkurs Zeichnen - Portrait RZ
Wochenendseminar

Leitung: Ebba Sakel
(Dipl. Graphikerin/Künstlerin)

Von der Skizze zum Bild. Für Jugendliche und Erwachsene. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird nach Foto und Modell gearbeitet. Unter professioneller Anleitung wird in Theorie und Praxis alles vermittelt, was zum Gelingen eines Portraits führt. Gezeichnet wird mit Stiften und Kreiden.
Mitzubringen sind: Zeichenblock, 2 Bleistifte HB und B6, 1 Graphitstift B9, Radiergummi, Graphitstift, Anspitzer sowie Fotos von Portraits, die Sie gern zeichnen möchten.
Begrenzte Teilnehmerzahl (6).
Termine Kurs 521:
Freitag, 27.03.2015, 16:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 28.03.2015, 14:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 29.03.2015, 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 56,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541/857227 (Dozentin)

Abstrakte und dekorative Bilder RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler
(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Wochenende I: Einfach frei malen - keine gegenständlichen Motive. Eine Suche nach schönen Farbkombinationen - das ist unser Ziel in der abstrakten Malerei. Ob groß oder klein, alle Formate sind geeignet.
Wochenende II: Ihre Bilder entstehen aus verschiedenen Farbkompositionen und Mustern, die Sie selbst entwerfen. Dekorative strahlen eine optische Ruhe aus, sind voller Harmonie und etwas fürs Auge. Gemalt wird rein plakativ. Es ist möglich, den Ausdruck des Bildes mit Modelliermasse zu verstärken. Im Kurs wird mit verschiedenen Werkzeugen, Spachtelmasse und Farben gearbeitet. Die passenden Materialien können Sie mitbringen oder bei der Dozentin erwerben.
Kurs 527.1:
Samstag, 21.02.2015, 14:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 22.02.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Kurs 527.2:
Samstag, 07.03.2015, 14:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 08.03.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: jeweils Euro 39,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637 (Dozentin)

Aquarellmalerei 1, 2 und 3 SB

Leitung: Marlies Reim

In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Kurstag.
Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.
Beginn **Kurs 1:** 28.01.2015
Termine: 15mal mittwochs, 9:30 - 11:45 Uhr
Beginn **Kurs 2:** 27.01.2015
Termine: 15mal dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr
Beginn **Kurs 3:** 29.01.2015
Termine: 15mal donnerstags, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 90,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Seelandschaft nach Joyce Ortner® SB

Leitung: Regine Franck

Bob Ross Buch 5, Bild 9: Anatomie einer Welle - Seelandschaft nach Joyce Ortner
Die zertifizierte Bob Ross© Instruktorin Regine Franck erweiterte das Malen von Seelandschaften in mehreren Lagen unter Einhaltung von Trocknungszeiten bei der international bekannten Malerin Joyce Ortner© und erwarb als erste Europäerin den Meistertitel in dieser Technik. Joyce Ortners wunderbare Umsetzung von Seelandschaften in Öl haben seinerzeit Bob Ross so sehr angesprochen, dass er Joyce nicht nur dafür gewinnen konnte, es ihm bei zu bringen, sondern sie auch in seinen Büchern und in der Fernsehserie zu präsentieren. Mit ansteckender Lebensfreude führt die Dozentin Regine Franck die Teilnehmer in ihren Workshops durch den Tag und zeigt an eigener Leinwand Schritt für Schritt die Entstehung des geplanten Motivs. Mit dem heutigen Motiv „Anatomie einer Welle" bekommen Sie die Grundtechniken der Öluntermalung und die feinere Ausarbeitung, ebenfalls mit Ölfarbe, vermittelt. Am Ende des Kurses werden Sie ein ansprechendes Bild und die Grundlagen zur Umsetzung eigener, stimmiger Seelandschaften mit nach Hause nehmen.
ACHTUNG: Für eine vorbereitete Leinwand in der Größe 30x40 cm, Pinselnutzung und alle weiteren Materialien entrichten Sie bitte die Gebühr von Euro 30,00 pro Person vor Ort.
Für weitere Fragen nehmen Sie bitte Kontakt zur Dozentin Regine Franck per Mail unter franck2@saonet.de oder per Telefon unter 01745414086 auf.
Termin: Samstag, 07.03.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 30,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Bob Ross - Malen

Landschaftsmalen nach Bob Ross DA

Ein Tag - ein Gemälde - Heidelandschaft
Leitung: Rose Adrian-Trienen ART

Für Anfänger wie Fortgeschrittene.
Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume. Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition umgesetzt. Am Schluss nehmen wir das fertige Bild mit nach Hause. Material wird gestellt: Kosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette, Staffelei betragen: Euro 25,00 und werden von der Dozentin auf dem Kurs entgegen genommen. Bitte mitbringen: „Malkleider", Küchenpapier und Babyöl-Tücher!
Termin **Kurs 1:** Mittwoch, 22.04.2015, 18:00 bis 21:30 Uhr
Termin **Kurs 2:** Donnerstag, 23.04.2015, 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 18,20 zzgl. 25,- Material
Kurs-Nr. AB 205 03/04
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 64 50 80 29

Seerose-Malen nach BOB ROSS® DA

Ein Tag - ein Gemälde
Leitung: Rose Adrian-Trienen ART

Kursbeschreibung siehe oben.
Für die Bereitstellung von Spezialpinseln, Farben, Keilrahmen und, Staffelei wird ein Kostenbeitag von Euro 25,- erhoben und ist im Kurs zu entrichten. Bitte mitbringen: „Malkleider", Küchenpapier und Baby ÖL-Tücher
Termin: Mittwoch, 03.06.2015, von 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 18,20 zzgl. 25,- Material
Kurs-Nr. AB 205 02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 64 50 80 29

Landschafts-Malen nach BOB ROSS® LA

Ein Tag - ein Gemälde
Leitung: Rose Adrian-Trienen

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunlich künstlerische Erfolge. An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume. Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition umgesetzt. Am Schluss nehmen wir das fertige Bild mit nach Hause.
Das erforderliche Material wird gestellt. Materialkosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette u. Staffelei betragen Euro 30,00 und werden von der Dozentin am Anfang des Kurses entgegengenommen.
Bitte mitbringen: „Malkleider", Küchenpapier und Baby-Öl-Tücher!
Termin: Samstag, 28.03.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: Euro 19,00 + Materialkosten
VHS Lauenburg
Anmeldung & Info: Tel. 040 64508029,
E-Mail: rose.adriantrienen@web.de

Landschaftsmalen nach Bob Ross® SB

Leitung: Rose Adrian-Trienen

Kursbeschreibung siehe oben (LA).
Das erforderliche Material (Leinwand, Farben, Pinsel, Palette, Staffelei etc.) wird gestellt. Die Materialkosten betragen 30,00 Euro und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Bitte mitbringen: Malkittel, Papierküchenrolle, Babyöltücher
Termin: Sonntag, 31.05.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Materialkosten
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Plastisches Gestalten / Keramik

Töpfern rund um Ostern für Kinder und Erwachsene AU

Leitung: Carmen Giesen

Bitte mitbringen: Küchenrolle und Schürze
Beginn: 24.02.2015
weitere Termine: 03.03., 10.03. und 24.03. Glasieren
insgesamt 4mal dienstags
Töpfern: 3mal, 15:15 bis 16:45 Uhr
Glasieren: 24.03.2015
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Werkraum
Gebühr: Euro 22,50 zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04104/6838

Töpfern BE

Leitung: Gisela Görcke

Aufbaukeramik mit Ton. Herstellung nach eigenen Wünschen der Kursteilnehmer/innen.
Beginn: 26.02.2015
Termine: 6mal donnerstags, von 19:00 bis 21:15 Uhr
Ort: Schmiedeweg 2 in Klempau (Töpferei)
Gebühr: Euro 30,00 (28,00) zzgl. Material- und Brennkosten
VHS Berkenthin
Anmeldung: Görcke Tel. 04508/333, Internet: vhs-berkenthin.de

Porzellanmalkurs MÖ

Leitung : Anke Appel

Hier gestalten wir verschiedene Scherben/ Geschirrstücke nach Ihrer Wahl mit unterschiedlichen Motiven. Porzellanmalerei mit Aufglasurfarben ist auch für den Hobbymaler/in sehr interessant und in kurzer Zeit sind einfache Motive erlernbar und realisierbar. Gearbeitet wird mit Porzellanmalfarbe, die mit verschiedenen Ölen anzurühren sind. Diese Technik werden Sie in dem Kurs kennenlernen. Das Porzellan wird bei 800-1200 Grad gebrannt und ist dann geschirrspülfest und für den Alltag zu nutzen. So können Sie individuelle Teller, Schalen oder Tassen etc. zum Verschenken bemalen.
Material wird gegen Gebühr gestellt.
Personenanzahl: 6
Beginn: 21.01.2015
Termine: 10mal mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 70,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Werken

Holzwerkstatt für Kinder ab 7 Jahre AU

Leitung: Nana Buhre

Wir bauen Spielzeug und Kleinmöbel aus Holz.
Die Kinder arbeiten mit verschiedenen Werkzeugen und Holzarten und können nach eigenen Ideen etwas bauen, z.B. Pferdeställe, Schatzkiste, Puppenmöbel, Ritterburg, Schiffe und vieles mehr.
Beginn: 16.01.2015
Termine: 12mal freitags, 14:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: Euro 84,00 zzgl. 30,00 Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bis 08.01.2015 bei der VHS, max. 8 Teilnehmer/innen

Insektenpensionen herstellen - Kinderkurs DA

Leitung: Birgit Binger

Wir wollen kleine Pensionen für nützliche Insekten für den heimischen Garten oder das Gemeindehaus herstellen. Wir arbeiten vorwiegend mit Naturmaterialien, die wir gemeinsam sammeln. Das Grundmaterial wird von der Kursleiterin mitgebracht.
Termin: Montag, 13.04.2015, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Hohenhorn, Am Ebersoll 2
Gebühr: Euro 12,50 inkl. Material
Kurs-Nr. AB 711 40
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04156/ 7525

Maskenbau für Kids und Teens DA

Leitung: Ulf Ludzuweit

Diese Masken sind für Partys, Sylvester oder Karneval. Vor dem Bau der Masken fertigen wir uns Entwurfszeichnungen an. Dann bauen wir aus festem, farbigem Karton (Foto-

karton) und Papier die Masken, die wir selber tragen können. Somit müssen wir beim Bau der Maske darauf achten, dass sie von den Proportionen her genau unserem Gesicht angepasst wird. Zum Schluss können wir mit Farbe und Buntstiften die Maske noch farblich gestalten. Bitte mitbringen: Zeichenblock, verschiedene Bleistifte B-B4, Klebe, Buntstifte und Schultuschkasten mit Pinseln.
Materialumlage für den Fotokarton 2,50 €
Beginn: 26.02.2015
Termin: 6mal donnerstags, von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 40,00
Kurs-Nr. AB 721 21
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

Flechten von Weidenobjekten BR

Leitung: Birgit Anklam

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune, Sterne, Herzen, Vogelhäuschen und mehr. Auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte Gartenschere, Bindedraht und einen Eimer Sand mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer
Termin: Samstag, 07.02.2015
Kurs 1: 09:00 bis 12:45 Uhr
Kurs 2: 13:30 bis 17:15 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 15,00 zzgl. Euro 10,00 Materialkosten
VHS Breitenfelde 04542 / 853 690
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel 038851/329371

Flechten von Weidenobjekten GU

Leitung: Birgit Anklam

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune oder Vogelhäuschen. Auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte eine Gartenschere mitbringen.
Termin: Samstag, 24.01.2015, 13:00 bis 16:45 Uhr
Ort: 19246 Testorf/Zarrentin, Hauptstraße 11
Gebühr: Euro 15,00 zzgl. Materialkosten Euro 5,00 bis 7,00, max. 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel 038851/329371

Flechten von Gartendeko aus Weide NU

Leitung: Birgit Anklam

Kursbeschreibung siehe oben (BR).
Bitte Gartenschere und Eimer oder großen Blumentopf randvoll mit Sand mitbringen.
Termin: Mittwoch, 04.03.2015, 17:30 bis 21:15 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 16,00 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch Euro 5,00 bis 7,00.
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel 04536 / 808 262

Flechten von Gartendeko aus Weide SN

Leitung: Birgit Anklam

Kursbeschreibung siehe oben (BR).
Bitte Gartenschere und Eimer oder großen Blumentopf randvoll mit Sand mitbringen.
Termin: Mittwoch, 25.02.2015, 17:30 bis 21:15 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 16,00 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch Euro 5,00 bis 7,00.
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel 04536 / 808 262

Mit Pfeil und Bogen Gummitiere jagen? LA

Leitung: Markus Benkert

An einem Wochenende bauen wir aus einem Stück Holz, vorher schon grob vorgefertigt, und einer zugegebenermaßen aus Kunststoff gefertigten Sehne, einen jagdtauglichen Bogen, den wir allerdings nur auf Zielscheiben richten werden.
Nach Aussuchen des Rohlings am Freitagabend, Anzeichnen der Form und erstem Zuschnitt, arbeiten wir den Bogen am Samstag aus und beginnen langsam mit den ersten, vorsichtigen Pfeilen.
Am Sonntag folgen der Bau von wenigstens drei Pfeilen und die Oberflächenbehandlung, nach der sich jeder am späten Nachmittag ins Restwochenende begeben darf.
Materialkosten je nach Ausführung zwischen Euro 65,00 und Euro 120,00.
Die Anzahl der Teilnehmer ist auf max. 4 Personen beschränkt!
1 Wochenende
Termine:
Freitag, 10.04. bis Sonntag, 12.04.2015
Ort: Basedow, Werkstatt Markus Benkert
Gebühr: Euro 160,00 + Materialkosten
VHS Lauenburg
Anmeldg.: Tel. 04153 5713009, E-Mail: Info@vhs-lauenburg.de

Figuren aus Salzteig RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler
(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Der gute alte Salzteig ist fast schon in Vergessenheit geraten. Er erlebt aber gerade seine Renaissance. Eine gesunde toxinfreie Modelliermasse ist für alle Altersgruppen geeignet. Wir fertigen gemeinsam die Knetmasse. Mit unterschiedlichen Werkzeugen scheiden, walzen und modellieren wir verschiedene kleine Formen.
Es können auch kleine Ostermotive gefertigt werden. Es ist eine Familienwerkstatt, es können die Kinder (ab 7 Jahre) allein oder auch die ganze Familie teilnehmen.
Geringe Materialkosten werden extra berechnet.
Max. 10 Kinder plus Erwachsene
Kurs Nr. 525
Termin: Samstag, 28.03.2015, 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 12,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637 (Dozentin)

Figuren aus Salzteig - Groß Grönau RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler
(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Kursinhalt siehe oben (RZ)
Geringe Materialkosten werden extra berechnet.
Max. 10 Kinder plus Erwachsene
Kurs Nr. 525.1
Termin: Donnerstag, 12.03.2015, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Waldschule, Groß Grönau
Gebühr: Euro 12,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637 (Dozentin)

Kreative Filzwerkstatt SB

Leitung: Jutta Brüning

Filzen wird seit Jahrtausenden in unterschiedlichen Kulturen praktiziert um Bekleidung, Teppiche und Jurten herzustellen. Wollen Sie das Filzen erlernen oder Ihre Fähigkeiten erweitern? In der Filzwerkstatt können sie an diesem Wochenende Hausschuhe, Eierwärmer, Schmuck, Taschen, Pulswärmer, Hüte oder Schals herstellen. Lassen sie sich gerne inspirieren! Unterschiedliche Wollsorten in verschiedenen Farben stehen zur Verfügung. Die Materialkosten betragen je nach Verbrauch ca. 15 bis 20 Euro und werden direkt an die Kursleiterin gezahlt.
Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pausen, Schere, Bleistift, Olivenseife, 2 alte Handtücher, 1 Plastiktüte, Graupappe A1 Stärke 1-2 mm, Rührschüssel und Schneebesen
Termine: Freitag, 27.02.2015, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 28.02.2015, 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Werkraum der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 58,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Freie Holz - und Steinbildhauerei GU

Wochenendkurs

Leitung: Alice von Borstel, freie Künstlerin und Dozentin für künstlerisches Gestalten

Sie können vor Ort entscheiden, ob Sie in Holz oder Stein bildhauern möchten. Skulpturen aus Holz - eine Einführung in Kunst und Technik der Holzbearbeitung - von der Auswahl der Hölzer, über den skizzierten Entwurf - von der Handhabung der Werkzeuge, dem Behauen des Holzes bis zur Endbearbeitung.
Einführung in die Steinbildhauerei - die schrittweise Entstehung einer Steinskulptur, die Entwicklung einer Idee bei der Wahl des Steins, das Modellieren eines Modells in Ton, der Umgang mit den Werkzeugen, die Technik der Formgebung - von den suchenden ersten Schritten zum bewussten und gekonnten Tun.
Termine nach Absprache
Ort: Künstlergarten des Ateliers Salem, Dorotheenhofer Weg 2, Salem
Gebühr: Euro 55,00 zuzüglich Materialkosten
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung und Information bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04541/6996

Schmuck, der die Seele berührt Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk SB

Leitung: Meike Fabricius, Goldschmiedemeisterin

Fertigen Sie selbständig in diesem Goldschmiedekurs 2 - 3 Lieblingsstücke in 925 Sterling Silber an. Die Goldschmiede-Techniken Schmieden, Treiben und Löten werden erlernt. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug, verkauft das Silber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite. Über den genauen Kursverlauf und die Materialkosten (ab 60,00 Euro) werden Sie vor Kursbeginn informiert.
Bitte melden Sie sich bis spätestens zum 18.05.2015 an!
Termin: Freitag, 29.05.2015, 17:00 bis 22:00 Uhr und Samstag, 30.05.2015, 10:00 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 45,00 plus Materialkosten ab 60,00 Euro, keine Ermäßigung möglich
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Metallgestalten - Kunstschmieden SB

Leitung: Klaus Finselberger

Sie fertigen einfache Ziergegenstände aus Metall, wie z.B. Kerzenständer, Kronleuchter für Kerzen, kleine Rankhilfen usw. Dabei erhalten Sie einen Einblick in das Schmieden und Schweißen.
Termin: Freitag, 24.04.2015, 15:00 bis 18:00 Uhr und
Sonnabend, 25.04.2015, 8:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Industriestraße 11 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 40,00 plus ca. Euro 15,00 Materialkosten, keine Ermäßigung möglich
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Basteln / Dekorieren

Fantasiereise am „Gute - Laune“ - Tisch MÖ

Inklusion für Menschen mit und ohne Behinderung

In Kooperation mit dem Don Bosco - Haus

Leitung: Petra Harms, Harry Harms und Manuela Weiß

Kurs 1:
Dienstag, 10.03.2015, 18:30 bis 20:30 Uhr
Heiterkeit im Anflug
Paradiesblumen frisch aus der Konserve mit Lust und Liebe aufgeräumt
Papierarbeiten - effektvoll, aber einfach - von Kranz und Herz zur Uhr
Blecharbeiten - beeindruckend, aber schnell - von Konserve und schmucker Box zum Ordnungshalter
Stoffarbeiten - ungewöhnlich, aber schön - von Stoffband und Lichtgewebe zur Dosenblüte
Durchführung: Frau Harms, Frau Klein, Frau Radtke, Frau Weiß

Kurs 2:
Dienstag, 14.04.2015, 18:30 bis 20:30 Uhr
Persönliche Botschaften und frische Motive für Frühlingstische und fröhliche Küchen
Neue, schnelle Porzellan - und Keramikmalerei auf Tassen, Tellern und Kacheln
Einfache, vielseitige Stoffmalerei auf Tüchern, Sets und Läufern
Leichte, interessante Holzmalerei auf Tabletts, Frühstücksbrettchen und Accessoires
Durchführung: Frau Harms, Frau Klein, Frau Radtke, Frau Weiß
Kurs 3:
Dienstag, 21.04.2015, 18:30 bis 20:30 Uhr
Sommer, Sonne, Farbenfroh
Neue Akzente mit Blech und Holz
Kreative, grenzenlose Gestaltung von Haus und Garten
Mit Schildern, Steckern und Pfosten
Bemalt und neu arrangiert
Durchführung: Frau Harms, Frau Klein, Frau Hamann, Frau Weiß
Kurs 4:
Dienstag, 12.05.2015, 18.30 bis 20.30 Uhr
Lila gewickelte Laune mit Liebe zum Meer
Aus unserer Kreativ - Werkstatt
Gebundene Blütenkränze, duftende Geschenkbeutel, einladender Türschmuck
Variationen von kleinen und großen Windlichtern
Bemalte, aufwendig dekorierte Blumengefäße in Lila - Lavendel oder in Maritim - Meer
Durchführung: Frau Harms, Frau Klein, Frau Carstens, Herr Fleischer, Frau Weiß
Neu, Neu, Neu - Kleiner Osterworkshop - in Haus III
Kurs 5:
Samstag, 28.03.2015, 11.00 bis 15.00 Uhr (kostengünstiger Imbiss)
Eierige Highlights und kulinarischer Backgenuss für die Festtage
Aus dem Steinbackofen - Hefezopf, Süsser Stuten und Osterlamm
Aus der Werkstatt - Bedruckt, genäht, bemalt: Tischwäsche für die Ostertafel, Glänzend geschmückte Ostereier
und fröhliche Hühner zum Eierwärmen
Durchführung: Frau Harms, Frau Klein, Frau Radtke, Herr Rusiecki, Frau Weiß
Veranstaltungsort :Don Bosco - Haus, Pater - Lenner Weg , 23879 Mölln
Haben Sie keine Möglichkeit zum Veranstaltungsort zu kommen? Bitte informieren Sie uns. Wir versuchen, einen Fahrdienst zu organisieren. Dieses Angebot steht mobilitätseingeschränkten Menschen zur Verfügung.
Gebühr: Euro 7,50 je Kursabend plus Material (Workshop plus Euro 2,50 für Mittagsimbiss)
VHS Mölln
Anmeldung jeweils bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung.
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42/ 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Textiles Werken

Stricken
BE
Leitung: Ute von Keiser-Pytlik

Stricken ist eine der ältesten Handarbeiten überhaupt. Stricken macht Spaß, ist kreativ und spannend. In der heutigen hektischen Zeit ist Stricken aber auch Balsam für die Seele. Mit einer Strick- und Filztechnik können Sie erst stricken und dann ab in die Waschmaschine und verfilzen. So lassen sich wunderschöne Taschen, Mützen und andere Accessoires herstellen. Besonders für StrickanfängerInnen geeignet.
Neu: Socken stricken ohne komplizierte Ferse, ganz simpel, aber guter Sitz am Fuß.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Wolle und Nadeln mitbringen außer den AnfängerInnen oder Anfänger. Sie erhalten für den ersten Wollkauf eine Beratung, wenn Sie es wünschen.
Beginn: 27.01.2015
Termine: 6mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schützenstraße 3 in Berkenthin
Gebühr: Euro 27,00 (25,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: VHS Berkenthin Tel. 04544/413, Fax: 04544/614, Internet: vhs-berkenthin.de

Pimpelliese, Drachenschwanz und Baktus
DA
Leitung: Brigitte Bahn

Noch nie gehört? Es handelt sich hierbei um gestrickte Tücher, die durch Farbspiele der Wolle erst richtig zur Geltung kommen. Mit einfachen Techniken wollen wir die schönsten Tücher und bunte Socken herstellen. Dieser Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet, die bereits über Grundkenntnisse im Stricken verfügen. Benötigt werden je nach Größe ca. 100 g flambierte Wolle sowie eine Rundstricknadel Länge 60 cm.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 4mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 36,00
Kurs -Nr. AB 213 01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104 / 4625

Stricken für Anfänger
MÖ
Leitung: Carmen Jahnke

Wir stricken Socken schnell und einfach - mit und ohne Hacke. Material kann im Kurs erworben werden.
Beginn: 09.02.2015
Termine: 5mal montags, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 36,40 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 04542 / 89660 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Puppen und Tiere stricken
RZ
Leitung: Sabine Böttcher

In Anlehnung an die Anleitungen von Arne & Carlos/Norwegen sollen individuell gestaltete Puppen gestrickt werden. Wenn Sie lieber ein Tier stricken möchten, können Sie aus verschiedenen Vorschlägen wählen.
Max. 10 Teilnehmer
Vorbesprechung für die Materialbeschaffung: Dienstag, 03.02.2015, 18:00 - 19:00 Uhr
Beginn: 28.02.2015
Kurs Nr. 501
Termine: 3mal samstags, 14:30 - 16:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 28,00 (plus Materialkosten bei Bedarf)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/879338 (Dozentin)

Kryptische Zeichen - Strickanleitungen lesen und verstehen
RZ
Leitung: Sabine Böttcher

Für viele sind Strick- und Häkelanleitungen oft unverständlich oder nicht nachvollziehbar. Das ist schade, da somit viele interessante Muster nicht ausprobiert werden. In diesem Kurs wird in die geläufigsten Zeichen erklärt und die Sprache der Anleitungen übersetzt. Anhand kleinerer Übungen wird das Gehörte gleich ausprobiert.
Max. 10 Teilnehmer
Kurs Nr. 502
Termin: Samstag, 07.02.2015, 14:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 15,00 (plus Materialkosten bei Bedarf)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/879338 (Dozentin)

Strümpfe stricken einmal anders
RZ
Leitung: Sabine Böttcher

An diesem Nachmittag wollen wir ungewöhnliche Muster für Strümpfe - beginnend beim Bündchen über verschiedene Muster für Schaft- und Fuß - ausprobieren. Bitte bringen Sie mit: 100 - 200 g Strumpfwolle Ihrer Wahl und passende Nadeln, außerdem einen kleinen Snack/Kekse für die Pause; für Kaffee/Tee inkl. Geschirr ist gesorgt.
Kurs Nr. 503
Termine:
Samstag, 28.03.2015, 14:00 bis 17:00 Uhr
Dienstag, 31.03.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 28,00 (plus Materialkosten bei Bedarf)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/879338 (Dozentin)

Strick- und Häkelkurs
RZ
Leitung: Sabine Böttcher

In der Offenen Strick- und Häkel-Sprechstunde können Ihre Fragen rund ums Stricken und Häkeln geklärt und auftretende Probleme gelöst werden. Sie können in netter Gesellschaft zum Stricken/Häkeln kommen oder sich Anregungen für neue Projekte holen. Auch Anfängerinnen, die das Stricken oder Häkeln erlernen möchten, sind herzlich eingeladen! Die Dozentin hat Wolle, Nadeln und Anleitungen dabei, so dass auch vieles ausprobiert werden kann.
Kommen Sie am Dienstagabend einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Gebühr wird am Abend erhoben.
Termine **Kurs Nr. 504:**
10./17./24. Februar 2015
10./17./24. März 2015
jeweils dienstags, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 32
Gebühr: Euro 5,00 pro Stunde (plus Materialkosten bei Bedarf)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/879338 (Dozentin)

Stricken und Häkeln
SN
Leitung: Katrin Ewald

Maschen anschlagen, kraus rechts, glatt links. Luftmaschen, feste Maschen oder Stäbchen - alles Fremdwörter für Sie? Sie haben ein angefangenes Projekt und stecken fest? Bringen Sie es mit und im Austausch mit allen anderen in der Gruppe kommen Sie zurück auf die Spur. Erfahren Sie, wie viel Spaß und vor allem Entspannung das Stricken und Häkeln in der Gruppe bringt. Wir lernen die Grundlagen, aber auch Tricks und Kniffe.
Zum 1. Mal bitte mitbringen: 6-fädrige Strumpf-Wolle mit Nadelspiel für Socken oder ein unvollendetes Stück. Für Anfänger 1 Knäul dicke Wolle mit passender Rund- oder Häkelnadel.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 6mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 28,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Stricken für Anfänger
SB
Leitung: Monika Retzlaff

Haben Sie noch nie gestrickt, möchten es aber lernen und sich möglichst schnell über etwas Selbstgestricktes freuen? Ich vermittle Grundlagen des Strickens anhand kleiner Projekte wie die praktische, kuschlige Babydecke für den Maxi-Cosi, die sich abends auf dem Sofa als Stola gut macht.
Der Clou des Kurses: Jeder wird einen Erfolg haben, denn wer mit den Nadeln nicht zurechtkommt, dem zeige ich, wie man mit besonders dicker Wolle mit den Fingern innerhalb von zehn Minuten einen Schal strickt. Es werden Anschlag, rechte und linke Masche, Ab- und Zunahmen sowie Abketten geübt. Verschiedene Rechts-Links-Muster werden ausprobiert und kombiniert und eine einfache Nähtechnik wird gezeigt. Außerdem werden behandelt: Erstes Lesen von einfachen Strickanleitungen. Wolle für die erste Unterrichtsstunde und Nadeln werden gestellt. Für die Projekte werden die Materialien, die sich jeder Teilnehmer selbst besorgt, besprochen.
Beginn: 07.02.2015
Termine: 3mal samstags, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 42,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Stricken für fortgeschrittene Anfänger
SB
Leitung: Monika Retzlaff

In diesem Kursus werden Rechts-Links-maschenmuster, einfache Flächen- sowie Zopfmuster nach Strickschriften geübt. Die Teilnehmer lernen, wie kleine Accessoires (Schals, Dreiecktücher, Poncho) nach einer Strickanleitung in einzelnen Schritten nachgearbeitet werden, von der Planung (Auswahl und der Modelle) bis zum Vernähen

einzelner Teile.
Beginn: 28.02.2015
Termine: 2mal samstags, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 28,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Patchwork / Quilting

Patchwork Wochenendkurse 1, 2 und 3 AU

Leitung: Silke Spiesen

Termine:
Kurs 1: Sa., 24.01. und So., 25.01.2015
Kurs 2: Sa., 21.02. und So., 22.02.2015
Kurs 3: Sa., 28.03. und So., 29.03.2015
jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: jeweils Euro 55,00 zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

Patchwork - Treffen AU

Leitung: Silke Spiesen

Beginn: 09.01.2015
Termine: jeden 2. Freitag im Monat, jew. 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

Patchwork für Anfänger MÖ

Leitung: Cordula Roth

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse u. v. m. Genäht wird eine Decke in der Größe ca. 80 x 80 cm. Er wird aus verschiedenen Blöcken - z. B. Log Cabin, Applikation, Nine Patch - genäht.
Beginn: 23.02.2015
Termine: 8mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung / Rückfragen: Tel. 04542 / 89660 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Patchwork am Wochenende MÖ

Leitung: Cordula Roth

Thema „Log Cabin". Das ist eine Streifentechnik, bei der Streifen zu Blöcke zusammengefügt werden. Die eine Hälfte eines jeden Blocks wirden in hellen, die gegenüber liegende Seite in dunklen Stoffen genäht. Das Quadrat in der Mitte bildet das Herz des Log Cabin und kann hell oder dunkel sein.
Dieser Kurs ist sehr gut für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Wochenendkurs:
Samstag, 21.02,2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 22.02.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
(jeweils 1 Std. Mittagspause)
Die Kursgebühren sind bis 05.02.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung bis 05.02.2015 nötig
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

Patchwork Taschen/ Kissen/Kosmetiktäschchen RZ

Leitung: Christiane Baumert

Patchwork-Taschen sind eigentlich ganz einfach, wenn man weiß wie es geht … In diesem Kurs können Sie eine individuelle Patchwork-Tasche, ein Kissen oder ähnliches nähen. Es stehen verschiedene Modelle zur Auswahl, die nach Ihren persönlichen Bedürfnissen verändert werden können. Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!
Kurs Nr. 507: Samstag, 31.01.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Kurs Nr. 507.1: Samstag, 18.04.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 32,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575-2709201 (Dozentin), mail@christianebaumert.de

Patchwork - Hühner total RZ

Leitung: Christiane Baumert

Das Patchwork-Huhn als solches in seinem Wesen erkennen … appliziert, gepatcht, als Eierwärmer und als Deko-Huhn, frühlingshafte Dekorationen als Wandbehang, Topflappen, Tischsets und zum Hinstellen. Ein Hase ist auch dabei … Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!
Termin **Kurs Nr. 508:**
Samstag, 14.03.2015, 10:00 -16:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 32,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575-2709201 (Dozentin), mail@christianebaumert.de

Freies Maschinenquilten - Muster und Techniken RZ

Leitung: Christiane Baumert

Freies Quilten mit der Maschine für Anfänger und Fortgeschrittene. Verschiedene Muster, z.B. Stippeln, „McTavishing", freie Federn u.v.a., Einsatz von verschiedenen Garnen, Nadeln, Fliesen, „wie quilte ich was?" etc. damit aus Tops Quilts wird. Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!
Termin **Kurs Nr. 509**
Freitag, 27.02.2015, 17:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 28.02.2015, 10:00 bis17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575-2709201 (Dozentin), mail@christianebaumert.de

Patchwork für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger RZ

Leitung: Christiane Baumert

Gemeinsames Arbeiten nach Wunsch, ein Kurs für Menschen, die gern in angenehmer Gemeinschaft arbeiten und neue Projekte beginnen sowie Angefangenes mit professioneller Hilfestellung fertig stellen möchten. Der Kurs findet 14-tägig am 1. und 3. Dienstag im Monat statt.
Beginn: 17.02.2015
Kurs Nr. 515
Termine: 10mal dienstags, 14-tägig von 9:00 bis11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 99,00
Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575-2709201 (Dozentin), mail@christianebaumert.de

Patchwork Arbeitsgemeinschaft für Fortgeschrittene RZ

Leitung: Christiane Baumert

Gemeinsame Arbeiten nach Wunsch. Ein Kurs für Menschen, die gern in angenehmer Gemeinschaft arbeiten und Angefangenes mit professioneller Hilfestellung fertig stellen möchten. Ebenso können nach Absprache neue Projekte begonnen werden. Der Kurs findet 14-tägig jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt.
Beginn: 03.02.2015
Kurs Nr. 516
Termine: 10mal dienstags, 14-tägig, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 99,00
Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575-2709201 (Dozentin), mail@christianebaumert.de

Patchwork - Sommerfrische 2015 RZ

Leitung: Christiane Baumert

Fast eine ganze Woche nur „pätschen und quilten", kann es etwas Besseres geben? Wir bieten Ihnen den Raum und die Anleitung dazu, fünf Tage lang Ufos abzuarbeiten, Projekte mit denen man nicht weiterkommt mit Hilfe zu beenden, das Maschinenquilten aufzufrischen oder etwas Neues anzufangen und in geselliger Runde zu nähen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Kurszeit: 20.07.2015 - 24.07.2015
Termine: täglich von 10:00 - 13:00 und 14:30 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 150,00
Kurs Nr. 517
Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575-2709201 (Dozentin), mail@christianebaumert.de

Patchwork - Anfänger und Fortgeschrittene SB

Leitung: Kirsten Stein

Bei den unten genannten Themen handelt es sich um Vorschläge. Sie können auch gerne in Absprache mit Frau Stein individuell nähen.
Kurs 1:
Samstag, 24.01.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr
Blockhaus
Kurs 2:
Samstag, 28.02.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr
Tischdecken, einfach aber wirkungsvoll!
Kurs 3:
Samstag, 28.03.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr
Frühlingsdeko
Kurs 4:
Samstag, 25.04.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr
Tischläufer
Mitzubringen sind jeweils Nähmaschine, Nähzeug, Garn, und falls vorhanden Schneidematte, Cutter, Schneidelineal, Karopapier für Entwürfe, evtl. Papierschere und Buntstifte.
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 21,60 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen / Mode

Selber Herstellen von Kleidungsstücken MÖ

Leitung: Elke Büchler

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene.
Wir nähen Kleidungsstücke nach Ihrer Wahl.
Beginn **Kurs 1:** Mittwoch, 07.01.2015
Termine: 10mal mittwochs, 9:00 - 12:00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Heiliggeist, Gadebuscher Str. 13
Gebühr: Euro 99,00 (bei 8 Teilnehmern)
Beginn **Kurs 2:** Mittwoch, 22.04.2015
Termine: 7mal mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Heiliggeist, Gadebuscher Str. 13
Gebühr: Euro 70,00 (bei 8 Teilnehmern)
Beginn **Kurs 3:** Donnerstag, 08.01.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 78,00 (bei 8 Teilnehmern)
Beginn **Kurs 4:** Donnerstag, 23.04.2015
Termine: 5mal donnerstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 18 15

Schneidern für Anfänger und Fortgeschrittene MÖ

Leitung: Sonja Reinke-Kahrs

Jede Menge Tipps und Tricks zum Anfertigen von Bekleidung oder anderen Dingen wie Taschen, Kissen usw. werden in diesem Kurs verraten. Auch Anfänger sind herzlich eingeladen. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schnitt, Schere, ... mit.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 7mal montags, 17:30 - 20:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 54,60 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 43 / 4 78 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Nähen für Teens 1 - 3 SB

Leitung: Barbara Grosskopf

Lust auf Nähen? An diesem Vormittag könnt ihr das Nähen an der Nähmaschine lernen. Frau Grosskopf zeigt Euch, wie Ihr mit der

Kultur

Nähmaschine erste kleine Stücke wie zum Beispiel eine kleine Tasche, eine Handytasche oder einen Loopschal näht. Auch wenn Ihr noch keine Nähmaschine besitzt, könnt Ihr an dem Workshop teilnehmen. Die Volkshochschule kann nach Absprache Nähmaschinen zur Verfügung stellen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine (kann auch von der VHS ausgeliehen werden), Stoffreste, Nähgarn und für die Pause etwas zu trinken.
Termin **Kurs 1:**
Samstag, 17.01.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Termin **Kurs 2:**
Samstag, 14.02.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Termin **Kurs 3:**
Samstag, 28.03.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Bitte erkundigen Sie sich nach weiteren Terminen.
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 12,00 pro Termin (keine weitere Ermäßigung)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen für Anfänger SB

Leitung: Barbara Grosskopf

Nähen für absolute Anfänger, Einweisung in die Handhabung der Nähmaschine, einfache aufeinander aufbauende Näharbeiten, wie z.B. Beutel, Kissen, Tücher.
Bitte verschiedene Baumwollstoffreste (alte Bettücher) und die üblichen Nähutensilien (Garn, Stecknadeln, Schere) mitbringen. Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.
Termin **Kurs 1:**
Freitag, 30.01.2015, 16:30 bis 19:30 Uhr
Termin **Kurs 2:**
Freitag, 27.02.2015, 16:30 bis 19:30 Uhr
Termin **Kurs 3:**
Freitag, 20.03.2015, 16:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 12,00 pro Termin
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Der perfekte Schnitt Veränderung von Schnitten SB

Leitung: Irmtraud Brunkhorst

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Nähen.
In diesem Kurs lernen Sie anhand vorgegebener Schnitte (Burda etc.) individuelle Schnittänderungen vorzunehmen um den perfekten Sitz des selbstgeschneiderten Kleidungsstückes zu erreichen. Ich unterstütze Sie in grundlegenden Fragen wie; Was passt zu mir und was steht mir gut. Sie schneidern anhand des optimierten Schnittes mit meiner Unterstützung das neue Kleidungsstück. Dabei berate ich Sie gerne in Sachen Verarbeitung und Passform aus meinem großen Erfahrungsschatz.
Dafür bitte mitbringen: Burda Schnitt (oder ähnliches), Stoff laut Verpackungsanleitung, Papier- und Stoffschere, Nähgarn, Stecknadeln, weitere Zutaten laut Verpackungsanleitung.
Falls vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine mit, es stehen einige Leihmaschinen zur Verfügung.
Beginn: 18.02.2015
Termine: 4mal mittwochs, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Mein Lieblingsteil - Teil 1 SB

Leitung: Irmtraud Brunkhorst

In diesem Kurs lernen Sie einen Schnitt von Ihrem Lieblingskleidungsstück herzustellen ohne das Teil zerschneiden zu müssen. Sie lernen die ersten Grundkenntnisse der Schnittkonstruktion kennen und fertigen einen Papierschnitt Ihres Kleidungsstückes an. Sie werden anhand eines Probestoff den Schnitt zuschneiden und ein Probemodell nähen um die Passform zu prüfen. Anschließend besprechen wir die Einkaufsliste (Stoff+ Zutaten) für den Kurs Lieblingsteil 2.
Dafür bitte mitbringen: ein Oberteil (Bluse/Shirt) oder eine Unterteil (Hose/ Rock), 1 Rolle Packpapier, großes Geodreieck, Papierschere, Bleistift (idealerweise mit Wechselmienen), Radiergummi, Probestoff aus einem ähnlichen Material wie das Lieblingsteil, Nähgarn
Vorausgesetzt werden fortgeschrittene Nähkenntnisse
Sie können gern Ihre eigene Nähmaschine mitbringen, auf Anfrage können Nähmaschinen gestellt werden.
Termin: Samstag, 21.03.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 24,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Mein Lieblingsteil - Teil 2 SB

Leitung: Irmtraud Brunkhorst

Vorausgesetzt werden fortgeschrittene Nähkenntnisse.
In diesem Kurs schneidern Sie Ihr erstes eigenes Kleidungsstück aus dem neuen Schnitt des Lieblingsteil 1 nach. Sie bekommen Hilfestellungen und Tipps für eine gute Passform und Verarbeitung.
Dafür bitte mitbringen:
Den erstellten Papierschnitt aus dem Kurs Lieblingsteil 1, benötigter Stoff und alle Zutaten für das Nähprojekt wie im Teil 1 des Kurses besprochen.
Falls vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine mit, es stehen einige Leihmaschinen zur Verfügung.
Beginn: 22.04.2015
Termine: 3mal mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 36,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen - mein neues Hobby I + II SB

Wochenendkurs für Einsteigerinnen

Leitung: Anja Meins-Engel

Hier wird für Anfänger alles genau erklärt: Die Funktionen der Nähmaschine, die unterschiedlich zu nähenden Stoffe, Schnitte und Zuschnitt und vieles mehr. Unter fachlicher Leitung nähen Sie Ihre ersten Lieblingsstücke. Bitte bringen Sie zum Freitag 3 bis 5 verschiedene Baumwollstoffreste in je ca. 40 cm Größe mit und die üblichen Nähutensilien (Garn, Stecknadeln, Schere). Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.
Termine **Kurs 1:** Freitag, 20.02.2015, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 21.02.2015, 9:00 bis 16:30 Uhr
Termine **Kurs 2:** Freitag, 17.04.2015, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 18.04.2015, 9:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 37,50 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen - mein Hobby Für Anfänger und Profis I + II SB

Leitung: Anja Meins-Engel

Möchten Sie Ihre Grundkenntnisse im Nähen ausbauen oder fehlen Ihnen nur noch ein paar Tricks? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Aber auch für Anfänger wird alles genau erklärt. Aus Basisschnitten kreieren Sie Ihr eigenes Outfit.
Bitte bringen Sie Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien mit. Die Telefonnummer der Dozentin für Rückfragen erhalten Sie bei der VHS. Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.
Termine **Kurs 1:** Freitag, 05.06.2015, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 06.06.2015, 9:00 bis 16:30 Uhr
Termine **Kurs 2:** Freitag, 21.08.2015, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 22.08.2015, 9:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 37,50 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Literatur

Literaturkreis AU

Leitung: Helene Bredow,
Tel. 04104/2986

Beginn: 15.01.2015
Termine: donnerstags 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Eichhörnchenweg 12, Aumühle
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Erzählungen von Alice Munro - Fortsetzung LA

Leitung: Gisela Dudziak, M.A.

Im Dezember 2013 wurde die kanadische Schriftstellerin Alice Munro mit dem Literatur-Nobelpreis ausgezeichnet. Munro wurde vor allem durch ihre meisterhaften Kurzgeschichten bekannt. Fast alle ihre Erzählungen spielen in Kanada. Als Grundlage für unseren Kurs haben wir uns für das Fischer-Taschenbuch „Tricks" entschieden - Preis Euro 9,95.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 6mal montags, 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: Euro 36,00
Ort: Stadt- und Schulbücherei, Weingarten
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04139 68757

Literaturkreis - Moderne Werke aus dem arabischen Raum RZ

Leitung: Karin Janicki

Dieser Kurs ist bereits belegt.
In diesem Semester versuchen wir eine Annäherung an moderne Werke aus dem arabischen Sprachraum.
Beginn: 03.03.2015
Kurs Nr. 601
Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Literaturkreis SB

Leitung: Nina Ziegel

„Bilder deiner großen Liebe" - Der Titel des letzten Fragment gebliebenen Romans von Wolfgang Herrndorf soll der Leitfaden unserer Treffen sein. Er soll uns durch ausgewählte Werke von den hochaktuellen deutschen Autoren Wolfgang Herrndorf und Judith Hermann sowie des Außenseiters der Weimarer Klassik und Romantik Heinrich von Kleist führen. In welchen Bildern spiegelt sich die Vorstellung, die die AutorInnen von „Liebe" haben, in den einzelnen Werken wider? Da ich von jeder/m AutorIn je zwei Werke ausgewählt habe, können wir auf vergleichende Weise das jeweilige „Liebeskonzept" vertiefen und dabei bestimmt Spannendes beobachten! Ihre Meinung, Ihr Empfinden und Ihre Ideen zu den behandelnden Texten sollen immer im Mittelpunkt unserer Treffen stehen. Im Gespräch mit anderen kann es passieren, dass Sie ein Werk plötzlich mit anderen Augen sehen...
Bitte zum ersten Treffen den Roman „Tschick" von Wolfgang Herrndorf lesen!
Literaturtreff-Plan:
• „Tschick" (Roman) von Wolfgang Herrndorf • „Bilder deiner großen Liebe. Ein unvollendeter Roman" (Romanfragment) von Wolfgang Herrndorf • „Die Marquise von O..." (Erzählung) von Heinrich von Kleist • „Die Verlobung in St. Domingo" (Erzählung), H. von Kleist • „Sommerhaus, später" (Erzählband) von Judith Hermann • „Aller Liebe Anfang" (Roman) von Judith Hermann
Beginn: 20.03.2015
Termine: 6mal freitags, 19.30 bis 21.00 Uhr am 20.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05. und 05.06.2015
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 27,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

„Ella, Michel, Fuxia & Co." - Kinderbücher einmal anders vermittelt SB

Kooperation zwischen VHS und Stadtbücherei Schwarzenbek
Duo „Literaturklänge" Gudrun Dehn/Rüdiger Ullrich mit der Puppe „Lotta"
Hier werden aktuelle und klassische Kinderbücher einmal ganz anders vorgelesen und erzählt. Mit Musik und Liedbegleitung. Die Puppe „Lotta" ist immer dabei.
Für Kinder von fünf bis acht Jahre

Termine: 06.01., 03.02. und 03.03.2015, jeweils um 15:00 Uhr
Ort: Stadtbücherei Schwarzenbek, Ritter-Wulf-Platz 1, 21493 Schwarzenbek. Tel. 04151/881-104
Eintritt frei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Keine Anmeldung in der VHS erforderlich, Gruppen melden sich bitte in der Stadtbücherei an!

Kreatives (literarisches) Schreiben RZ

Leitung: Michael Pick

Schreiben bedeutet 1 Teil Talent und 9 Teile Schweiß. Mit Kreativtechniken nähern wir uns dem Schreiben von Kurzgeschichten, Erzählungen und anderen kürzeren Prosatexten. Wir beschäftigen uns mit Stoff und Motiv, Plot, Figuren, Charakteren, Perspektiven, Dialog, Schreibstil und Literaturbetrieb.
Max. 11 Teilnehmer/innen, keine Vorkenntnisse erforderlich
Beginn: 22.04.2015
Kurs-Nr. 604
Termine: 10mal mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 840016 (Dozent)

Schreiben für das Internet RZ

Leitung: Michael Pick

Das Internet ist ein Ungeheuer, das jede Sekunde neuen Content fordert. Ob für den Blog, für Suchmaschinen oder als Marketingmaßnahme: Texte und Text haben Hochkonjunktur. Im Kurs werden die verschiedenen Textarten und ihre Besonderheiten erläutert und geübt. Wir beschäftigen uns mit der Planung und der Konstruktion von Texten für das Internet und üben dies an Beispielen.
Beginn: 07.05.2015
Kurs.-Nr. 605
Termine: 8mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 39,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 840016 (Dozent), Email: texkrea@freenet.de

Medien / Fotografie

Fotospaziergang im Frühling DA

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Wir wollen die ersten Sonnenstrahlen und die blühenden Blumen richtig fotografieren.
Termin: Freitag, 17.04.2015, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Eingang VHS Wendelweg
Gebühr: Euro 14,40
Kurs -Nr. AB 211 02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0173/ 350 82 54

Hundefotografie - fotografiere deinen Hund in Action DA

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Schnelle Bewegungen des eigenen Hundes zu fotografieren stellen eine große Herausforderung an den Fotografen. Wie funktioniert das?
Termin 1: Technische Umsetzung,.
Mittwoch, 06.05.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
Termin 2: Fotografieren im Freien,
Samstag, 09.05.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
Termin 3: Bildbetrachtung und Nachbesprechung.
Mittwoch, 13.05.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Eingang VHS Wendelweg
Gebühr: Euro 38,50
Kurs -Nr. AB 211 03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0173/ 350 82 54

Kreative Fotografie DA

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Wir verlassen in dieser Art der Fotografie die gängigen Gesetze und arbeiten bewusst mit Wischtechniken, Zoomeffekten und arbeiten mit den Farben des Frühlings. Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung, sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akkus oder Batterien mit. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.
Termin: Sonntag, 26.04.2015, 11:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Treffpunkt vor VHS Dassendorf, Am Wendel 2a
Gebühr: Euro 14,40
Kurs -Nr. AB 211 04
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0173/ 350 82 54

Vortrag - Reisefotografie LA

Leitung: Melanie Derks, Fotografin

In diesem Vortrag gehen wir detailliert auf das Thema Reisefotografie ein - was ist ein gutes Bild und wie kann es entstehen? Wie unterscheidet sich Reisefotografie von der normalen „Urlaubsfotografie"? Es wird auf die richtige Vorbereitung, die richtige Ausrüstung und Umsetzung während der Reise und Nachbereitung der Bilder eingegangen. In dem Vortrag wird anhand von Bildbeispielen erläutert, was häufige Fehler sind und wie man diese vermeiden kann. Im Anschluss steht die Dozentin für Rückfragen und eine offene Diskussionsrunde zur Verfügung.
Termin: Freitag, 27.03.2015, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Albinus-Straße 24, „Grüne Aula"
Gebühr: Euro 4,00
VHS Lauenburg
Info und Anmeldung: Tel. 0173 / 350 82 54
E-Mail: mail@art-and-pictures.de

WIR FOTOGRAFIEREN GEMEINSAM Makro-Fotografie LA

Leitung: Melanie Derks, Fotografin

Wir entdecken in der Natur Lauenburgs das kleine Versteckte und werden dies in perfekten Makroaufnahmen festhalten.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akkus oder Batterien mit. Wenn vorhanden bitte ein Makroobjektiv und Stativ u. ggf. Fernauslöser mitbringen. Da wir uns hinknien werden, sollte Ihre Kleidung leicht schmutzig werden dürfen.
Termin: Sonntag, 12.04.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Eingang des Schlosses
Gebühr: Euro 12,00
VHS Lauenburg
Info und Anmeldung: Tel. 0173 / 350 82 54
E-Mail: mail@art-and-pictures.de

WIR FOTOGRAFIEREN GEMEINSAM - kreative Fotografie LA

Leitung: Melanie Derks, Fotografin

Wir werden auf diesem Fotospaziergang wundervolle historische Häuser, moderne Architektur, spannende Bildmotive direkt an der Elbe, interessante Details und vieles mehr neu entdecken, sehen lernen und wirkungsvoll in Farben des Herbstes fotografieren.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akkus oder Batterien mit. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.
Termin: Donnerstag, 07.05.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Eingang des Schlosses
Gebühr: Euro 8,00
VHS Lauenburg
Info und Anmeldung: Tel. 0173 / 350 82 54
E-Mail: mail@art-and-pictures.de

Einführung in die digitale Fotografie MÖ

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Kursinhalt: Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera, aber das perfekte Foto will Ihnen nicht gelingen? So wird ein Foto, neben der richtigen Kameraausrüstung, auch durch die ansprechende Bildgestaltung und die saubere technische Umsetzung beeinflusst. Nach theoretischen Erklärungen sollen die erworbenen Kenntnisse in der Praxis erprobt und die Ergebnisse dem Plenum präsentiert werden.
Voraussetzungen: Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß. Bitte bringen Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera und die dazugehörigen Objektive mit. Falls Sie bereits über eine umfangreichere Kameraausrüstung verfügen, können Sie diese ebenfalls gerne mitbringen.
Schwerpunktthemen sind: • Das passende Zubehör (z.B. Objektive, Stativ und Blitz) • Natur- und Landschaftsfotografie • Menschen- und Portraitfotografie • Bildkomposition (z.B. Farbe, Form und Struktur) • Kamera- und Objektivtechnik (z.B. Schärfe und Belichtung) • natürliche Lichtquellen und Kunstlicht.
Termin: Samstag, 21.02.2015 und Sonntag, 22.02.2015, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause).
Anmeldung bis 12.02.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.
Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-.
Die Kursgebühren sind bis 12.02.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Einstieg in die digitale Fotografie I RZ

Leitung: Javid Mousavinia, Fotograf und Kameramann

Sie haben sich eine neue Kamera zugelegt oder fotografieren schon länger, wissen aber nicht so wirklich, was Sie alles mit Ihrer Kamera anstellen können? Bis auf die Automatik- und Motivprogramme sind Sie bisher nicht weiter in die unergründlichen Tiefen Ihres Fotoapparates vorgedrungen, möchten aber Ihr „Arbeitsgerät" besser verstehen? Dieser Anfängerkurs vermittelt erste theoretische Grundlagen der Fotografie, ein Basiswissen zu den wichtigsten Themen wie z.B. Belichtungszeit, Blende und ISO.
Termin: Sonntag, 10.05.2015, 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 36,00
Kurs-Nr. 527
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253 (Dozent), Email: javid.mousavinia@gmail.com

Einstieg in die digitale Fotografie II RZ

Leitung: Javid Mousavinia, Fotograf und Kameramann

Dieser Kurs ermöglicht neue Kenntnisse über das Fotografieren zu gewinnen und das volle Potential Ihrer Kamera zu entfalten. Erfahren Sie, welche weitreichenden Möglichkeiten Ihnen die richtige Wahl der Blende oder des korrekten Objektives etc. bieten.
Kursinhalte: Bildaufbau, Tiefenschärfe, Bildwirkung, Sensoren, Bildformate, Weißabgleich, Speicherkarten, Leitzahlen. Weitere Schwerpunkt ist die Bildgestaltung: Motivausfall und Komposition.
Termin: Sonntag, 21.06.2015, von 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 36,00
Kurs-Nr. 528
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253 (Dozent), Email: javid.mousavinia@gmail.com

Fotosafari Ratzeburg RZ

Leitung: Javid Mousavinia, Fotograf und Kameramann

Ratzeburg mit anderen Augen sehen und neue Perspektiven schaffen. Wir zeigen Ihnen die schönsten Ecken der Stadt und geben professionelle Tipps für den richtigen Blickwinkel und die bestmöglichen Kameraeinstellungen und die Bildgestaltung. Diese Fotosafari ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine

rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.
Termin **Kurs Nr. 531:** Sonntag, 05.07.2015, von 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 36,00 evtl. Kosten für Verpflegung und Getränke
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253 (Dozent), Email: javid.mousavinia@gmail.com

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera RZ

Leitung: Javid Mousavinia,
Fotograf und Kameramann

Sie haben eine digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera erworben und sind noch unsicher in der Handhabung? In diesem Kurs wird die digitale Fotografie erläutert und der fotografische Blick geschult. Die Themen: Erklärung der Kamerafunktionen, Brennweite, Lichtstärke, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Zeit und Blende. Weitere inhaltliche Schwerpunkte sind Motivwahl und Komposition.
Fragen zur eigenen Kamera können gestellt werden. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit vollen Akku und ausreichend Speicherkapazität und falls vorhanden das Benutzerhandbuch mit.
Kurs-Nr. 534.1:
Sonntag, 22.02.2015, 11:00 bis 19:00 Uhr
Kurs-Nr. 534.2:
Sonntag, 22.03.2015, 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 36,00 je Kurs
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253 (Dozent), Email: javid.mousavinia@gmail.com

Besser Fotografieren - Die Kamera verstehen SB

Leitung: Claudius Nenninger

Sie haben sich eine gute Kamera geleistet mit vielen manuellen Einstellungsoptionen - und trauen sich doch nur den Automatikmodus zu? Machen Sie mehr aus Ihren Möglichkeiten! In diesem Kurs werden wir lernen, das grundlegende Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit zu verstehen. Zusammen mit der Wahl des Objektivs, der Lichtempfindlichkeit (ISO) und des Weißabgleichs bestimmen diese die Qualität unserer Fotos. Zahlreiche Beispielbilder werden dies veranschaulichen.
Mit der Kontrolle über die eigene Kamera legen wir den Grundstein für besseres, kreatives Fotografieren.
Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell einstellbare Kamera (mit Anleitung, falls vorhanden) mit.
Termin: Freitag, 24.04.2014, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 17,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)
Foto-Homepage des Dozenten: http://collin_key.500px.com/

Fotofreunde Schwarzenbek SB

Ein Forum für Hobbyfotografen, um Erfahrungen auszutauschen, gemeinsame Exkursionen zu unternehmen., Ausstellungen vorzubereiten usw.
Foto-Interessierte sind an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat herzlich willkommen. Informieren Sie sich unter: www.fotofreunde-schwarzenbek.de
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung

Diverse Kurse der unterschiedlichen Volkshochschulen siehe Rubrik „Beruf und Karriere - EDV"

Musik

Musikalischer Krabbeltreff AU

Leitung: Caroline Steinhagen,
Tel. 04104/6944990

für Kinder von 6 Monaten bis ca. 1,5 - 2 Jahren mit einem Elternteil
Mit Liedern, Fingerspielen, altersgerechten Instrumenten und Tänzen werden verschiedene Klänge entdeckt und die Freude an der Musik gefördert.
Beginn: 08.05.2015
Termine: 10mal freitags, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Gemeinde Haus Kirche Aumühle, Börnsener Str. 25
Gebühr: Euro 65,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bei der Kursleiterin

Musikalische Früherziehung LA

- für Kinder von 3 - 6 Jahren
Leitung: Daniela Hass, Musik-Pädagogin

Erlernen von neuen und traditionellen Kinderliedern, Singspiele, Kreistänze, Rhythmik und Bewegung sowie leichtes Instrumentalspiel auf Orffinstrumenten. In einer Gruppe von bis zu 10 Kindern werden die verschiedensten Elemente der „Musikalischen Früherziehung" unterrichtet und auf Wunsch der Kinder auch in Abständen den Eltern dargeboten.
Eine Fortsetzung wird angeboten.
Beginn: 06.02.2015
Termine: 10mal freitags, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, Raum II
Gebühr: Euro 40,00
VHS Lauenburg
Info u. Anmeldg.: Tel. 04151 899522, E-Mail: mareida@web.de

Semester-eröffnungskonzert Jazz und Gospel AU

Ausführende: Andrea Wiese / Jochen Arp

Konzert mit dem Projektchor „Kirchberg-Connection" und der Band „friendship"
Termin: Montag, 02.02.2015, 19:30 Uhr
Ort: Theatersaal des Augustinums, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 10,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Offener Singkreis Aumühle für Anfänger und Fortgeschrittene AU

Leitung: Susanne Bornholdt
Tel. 04104/963707

Seit März 2007 existiert der Offene Singkreis Aumühle. Dieser Frauenchor besteht derzeit aus 18 Damen und freut sich über neue Sängerinnen. Geprobt wird im wöchentlichen Wechsel jeweils dienstags 10:15 - 11:30 Uhr / 15:00 - 16:15 Uhr. Das Repertoire ist meist dreistimmig. Es reicht vom 16. bis ins 21. Jahrhundert und versucht ein breites Spektrum von weltlich (Volkslied) bis geistlich. Auftritte ganz unterschiedlicher Art finden ca. vier Mal im Jahr statt. Bei allem steht der Spaß beim Entdecken der eigenen stimmlichen Möglichkeiten und am gemeinsamen Singen mit anderen im Vordergrund.
Beginn: 13.01.2015
Termine: jeweils dienstags wechselweise 10:15 - 11:30 Uhr oder 15:00 - 16:15 Uhr
Ort: Gemeindesaal der Kirchengemeinde Aumühle,
Börnsener Str. 25
Teilnahme kostenlos, Spenden erbeten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel.. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Gemischter Chor „La musica" der VHS Büchen-Gudow BÜ

Neue Leitung: Dimitri Tepliakow

Auf vielen Veranstaltungen gab der Chor den musikalischen Rahmen. Sein Wirken hat im kulturellen Geschehen unseres Amtsbezirks einen festen Platz. Das Repertoire umfasst nun fast alle musikalischen Möglichkeiten eines Chors.
An jedem Dienstag um 19:30 Uhr treffen sich alle Sangesfreunde im „Schulzentrum" Büchen zu ihren Proben. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Freude am Singen und ein klein wenig Musikalität sind Voraussetzung für die Teilnahme.
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120
Beitrag: Euro 115,00 jährlich u. VHS-Mitgliedschaft Euro 15,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Ansprechpartnerin: Heike Burmester, Tel. 04158/209492

VHS Chor Sing - Sang - Song! SB

Leitung: Regine Olk

Zum Repertoire dieses sympathischen und dynamischen Frauenchores gehören neben Spirituals und Gospels, internationale Folkmusik, Popsongs und Evergreens. Bei unterschiedlichen Anlässen (Chorwettbewerben, Benefizveranstaltungen, Weihnachtskonzerten usw.) stellt der Chor sein Können unter Beweis. Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Probeabenden (montags, 19.00 Uhr, Regionalschule Nordost) und der 1x jährlich stattfindenden Wochenendfreizeit zum Festigen des Repertoires wird vorausgesetzt. Frauen mit Freude am vierstimmigen Gesang, Musikalität (Notenkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich), Durchhaltevermögen auch bei Extraproben und evtl. mit solistischen Qualitäten sind herzlich eingeladen sich dieser Chorgemeinschaft anzuschließen.
Wenn Sie sich angesprochen fühlen, wenden Sie sich bitte an Frau Olk, Tel. 04151/82329.
Sie finden uns auch im Internet: www.sing-sang-song.de
Termine: fortlaufend montags, 19.00 Uhr
Ort: Regionalschule Nordost
Konzerttermine:
10.05.2015, 18 Uhr:
Jubiläumskonzert Rathaus Schwarzenbek
03/04.07.2015:
Kultursommer
27-29.08.2015:
Jumelage Schwarzenbek
03.09.2015, 19 Uhr: BUKH Boberg
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Der eigenen Stimme auf der Spur MÖ

Leitung: Meike Siebert,
Sängern und Musiktherapeutin

Wir wollen unsere Stimme so, wie sie ursprünglich ist, wieder entdecken. Wir wollen sie aufspüren, wahrnehmen und lebendig werden lassen. Wir arbeiten mit Atem- und Wahrnehmungsübungen, wir summen, tönen und singen einfache Melodien. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die meinen, sie könnten nicht singen, aber eine Sehnsucht danach haben. Oder an alle, die einfach Lust haben, sich mittels Tönen und Klängen zu entspannen.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 14mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 36,40 (bei 12 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 68 37

Singend in den Morgen MÖ

Leitung: Meike Siebert, Sängerin und Musiktherapeutin

Über Atmung, leichte Körperübungen, summen und tönen, wollen wir langsam wach werden, um dann mit Liedern aus aller Welt den Tag noch einmal zu begrüßen. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen, um auf diese Art und Weise in Schwung zu kommen.
Beginn: 12.02.2015
Termine: 12mal donnerstags, von 9:00 bis 10:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße
Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 68 37

Tönen und Singen für werdende Mütter MÖ

Leitung: Meike Siebert,
Sängerin und Musiktherapeutin

Die gesundheitsfördernde und entspannende Wirkung des Singens für die werdende Mutter beginnt auch für das Kind schon im Mutterleib, welcher wie ein Klangraum, ein großer Lautsprecher wirkt. Die Welt besteht für das Ungeborene aus Klang.
Wir wollen uns atmend, tönend und singend Seele und Körper zuwenden. Die einfachen Lieder werden sich eignen sie auch nach der Geburt weiter zu singen. Bitte Gymnastikmatte und Decke mitbringen.
Beginn: 12.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 10:30 bis 11:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße
Gebühr: Euro 26,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 68 37

Akkordeonunterricht (ab 6 Jahre) BÜ
Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Dipl. Musikpädagogin Antje Lorenz

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen, das Akkordeon in seiner Vielfältigkeit zu entdecken und mit Freude zu erlernen. Der Unterricht wird individuell unter Berücksichtigung der Wünsche der Schüler - auch bei der Auswahl der Literatur (Tango, franz. Musette und Chanson, Klezmer, Klassik, Originalmusik, Volks- und Unterhaltungsmusik) - gestaltet und als Einzel- oder Zweiergruppenunterricht auf Standard- oder Melodiebassakkordeon erteilt. Ein Leihinstrument kann auf Anfrage gestellt werden.
Vorbesprechung: 04.02.2015, 18:30 Uhr
Beginn: 11.02.2015 (für neue Teilnehmer)
Termine: mittwochs, fortlaufend, blockweise 10mal, Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Information bei der Kursleiterin, Tel. 0451/795058

Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder und Erwachsene BÜ
Leitung: Klaus Ferretti

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung - Solo, Duett und im Ensemble. Ich verwende Rhythmus- und Fingerpickingpatterns aus vielen Stilen. Basiskenntnisse, Einführung ins Tabulatur lesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt, je nach Können und Interesse der Teilnehmer.
Vorbesprechung: 03.02.2015, 18:00 Uhr
Beginn: Tag und Zeit nach Absprache, 10mal 45 Min.
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: Euro 35,00
Termine laufender Kurse für Fortgeschrittene:
Kurs 1: dienstags 18:30 Uhr,
Kurs 2: donnerstags 19:00 Uhr,
jeweils 10mal 60 Min.
Gebühr: Euro 47,00
Quereinsteiger willkommen!
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung und Information beim Kursleiter Tel. Handy 01522 8975695 oder Internet grooves-entry.de

Gitarre für Fortgeschrittene BÜ
Leitung: Uwe Holz

Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt. Vorbesprechung für Quereinsteiger: 03.02.2015, 18:00 Uhr
Beginn: 18.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:00 - 20.30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang D, 1. Stock, Musikraum Grundschule
Gebühr: Euro 70,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155 / 3551
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow

Gitarrenunterricht für Fortgeschrittene BÜ
Leitung: Bernd Preuschmann

Angesprochen werden Gitarristen, die schon einige Akkorde beherrschen und Lust zum gemeinsamen Singen mit Gitarrenbegleitung haben. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.
Vorbesprechung für Quereinsteiger: 03.02.2015, 18:00 Uhr
Beginn: 11.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:00 - 19:45 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120
Gebühr: Euro 35,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow

Sich selbst auf der Gitarre begleiten DA
Workshop Liedgitarre - Ohne Noten!
Leitung: Hans Keller, Musiker u. Liedermacher

für Anfänger und fortgeschrittenen Anfänger Dieser Workshop kann dazu beitragen, sich und anderen mit Gitarre und Gesang Freude zu vermitteln und Ihren Stimmungen und Gefühlen damit Ausdruck zu verleihen. Lernziel ist die Liedbegleitung mit Akkorden.
Vorraussetzungen:
Eine funktionsfähige Akustikgitarre, Gitarrenkoffer oder Tasche (Gig-Bag), Stimmgerät, ein Satz Ersatzsaiten, Kapodaster. Die Fingernägel der (meist linken) Greifhand sollten kurz geschnitten sein, während die Fingernägel der Spielhand (meist rechts) etwa Fingerkuppenlänge haben sollten. Wir üben Akkorde & Lieder aus der A-Dur, E-Dur, D-Dur Akkordfamilie. Ausgehend von diesen Grundakkorden erweitern wir aus e-moll, a-moll, d-moll und dann auf Lieder mit Septimakkorden A7, E7, H7. Diese kombiniert mit Zupf- und Schlagtechniken in entsprechenden Takten wie: 3/4, 2/4, 4/4 Takt. Dazu üben wir Melodiespiel anhand von Tabulatoren. Lehrbuch: Workshop LiedGitarre auf Daten-CD zum selber ausdrucken, kostenfrei bei Hans Keller.
Beginn **Kurs 1:** 04.02.2015
Kurs-Nr. AB 208 08
Termine: 10mal mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: Euro 60,00
Beginn **Kurs 2:** 06.05.2015
Kurs-Nr. AB 208 09
Termine: 10mal mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: Euro 60,00
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 7374

Sich selbst auf der Gitarre begleiten DA
Workshop Liedgitarre 2 - Ohne Noten!
Leitung: Hans Keller, Musiker u. Liedermacher

Für Fortgeschrittene
Wir beginnen den Workshop mit Liedern aus der D-Dur, A-Dur, G-Dur - C-Dur -Akkordfamilie. Dazu noch die Septimakkorde wie D7, G7, C7, und Mollakkorden / Moll-Septimakkorden und Melodiespiel anhand von Tabulatoren. Lernziel ist die Liedbegleitung mit Akkorden.
Lehrbuch: Workshop LiedGitarre auf Daten-CD zum selber ausdrucken, kostenfrei bei Hans Keller.
Beginn **Kurs 1:** 03.02.2015
Kurs-Nr. AB 208 10
Termine: 10mal dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: Euro 60,00
Beginn **Kurs 2:** 28.04.2015
Kurs-Nr. AB 208 11
Termine: 10mal dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: Euro 60,00
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 7374

Gitarre für Anfänger - Reihe A LA
Einstiegskurs
Leitung: Ulrich Meyer

Sie wollen Gitarre spielen lernen und kennen keine Noten? Macht gar nichts, kommen Sie, wenn Sie zwischen 12 und 88 Jahren alt sind, und lernen Sie die Anfangsgründe auf der Gitarre. Wir wollen gemeinsam Lieder singen und uns dabei auf der Gitarre begleiten und das ab der ersten Stunde. Bei der Beschaffung der Gitarre sind wir gern behilflich.
Beginn: 25.02.2015
Termine: 8mal mittwochs, 19:00 bis 20:00 Uhr, außerhalb der Ferien
Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.
Gebühr: Euro 35,00
VHS Lauenburg
Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

Gitarre für Anfänger - Reihe A LA
1. Aufbaukurs
Leitung: Ulrich Meyer

Wir erarbeiteten uns weitere Griffe, lernen viele alte und neue Lieder kennen.
Beginn: 20.05.2015
Termine: 8mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.
Gebühr: Euro 35,00
VHS Lauenburg
Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

Gitarre für Anfänger - Reihe B LA
2. Aufbaukurs
Leitung: Ulrich Meyer

Eine Fortsetzung der zwei vorangegangenen Kurse aus dem Herbst/Wintersemester 2014 mit vielen neuen Liedern und Griffen.
Beginn: 07.01.2015
Termine: 8mal mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr
Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.
Gebühr: Euro 35,00
VHS Lauenburg
Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

Gitarre für Anfänger - Reihe B LA
Abschlusskurs
Leitung: Ulrich Meyer

Wir erweitern unser Liedrepertoire, vervollständigen unsere Grifftabelle, steigen in die Zupftechnik ein und wir machen einen großen Abschlussworkshop.
Beginn: 11.03.2015
Termine: 7mal mittwochs von 20:15 bis 21:15 Uhr und 1 Abschlussworkshop
Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße
Gebühr: Euro 35,00
VHS Lauenburg
Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125
E-Mail: umeyer1621@web.de

VHS-Gitarrengruppe LA
Leitung: Ulrich Meyer

Seit einigen Jahren existiert die VHS-Gitarrengruppe. Sie ist aus den Gitarrenkursen entstanden und hat sich auch schon öffentlich mit Erfolg präsentiert. Gitarrenspieler, die über das Anfangsstadium hinaus sind, sind zum Mitspielen und -singen herzlich willkommen. Wir legen gemeinsam fest, welche Lieder oder Songs wir uns vornehmen wollen. Und wir machen uns fit für unsere Konzertauftritte.
Wiederbeginn: 08.01.2015, Einstieg jederzeit möglich!
Termine: Donnerstags, 20:00 bis 21:00 Uhr fortlaufend, außer der Ferienzeit.
Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße
Gebühr: Euro 35,00/ Quartal
VHS Lauenburg
Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125
E-Mail: umeyer1621@web.de

Gitarrenkurs für Anfänger (1 und 2) MÖ
Leitung: N. N.

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe, Anschläge und Pickingmuster lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen. Mietgitarren sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, können vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft werden.
Kurs 1: Beginn: 03.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Kurs 2: Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: je Kurs Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (1 und 2) MÖ
Leitung: N. N.

Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse über die wichtigsten Grundgriffe, Anschläge und Pickingmuster erweitern wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarrespielen. Mietgitarren sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, können vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft werden.

Kurs 1:
Beginn: 03.02.2015
Termine: 10mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Kurs 2:
Beginn: 05.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: je Kurs Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Gitarre Liedbegleitung - Grundstufe SB
Leitung: Uwe Holz

Sie erlernen in kurzer Zeit das Gitarrenspiel zur Liedbegleitung. Sie werden verschiedene Gitarrengriffe, sowie verschiedene Schlag- und Zupfmuster kennen lernen.
Notenkenntnisse oder sonstige Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn: 16.02.2015
Termine: 15mal montags, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 90,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Gitarre Liedbegleitung - Aufbaustufe SB
Leitung: Uwe Holz

Vermittelt werden Gitarrengriffe (ggf. auch Barregriffe), Fingerpickingmuster und erweiterte Rhythmen zur Liedbegleitung. Übungen finden auch anhand aktueller Rock/Popmusik statt. Es werden einfache Theoriegrundlagen behandelt. Der Kurs vermittelt keine Notenkenntnisse, aber Grundlagen der Tabulaturschreibweise. Es wird mit dem Lehrwerk „Unterrichtsblätter Gitarre Akkordspiel Teil 2 und 3" (Ausgabe 2011) gearbeitet. Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn: 16.02.2015
Termine: 15mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 90,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Gemeinsames Musizieren nach Noten für Gitarre und Streicher aller Altersgruppen BÜ
Leitung: Bernd Preuschmann

Angesprochen werden alle, die ihr Instrument nach Noten der 1. Lage beherrschen. Wer Lust hat, ein kleines Orchester an der VHS Büchen-Gudow zu gründen, ist herzlich eingeladen. Von Klassik bis Pop werden viele Instrumentalstücke einstudiert.
Vorbesprechung: 04.02.2015, 19:45 Uhr
Beginn: 11.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:45 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120
Gebühr: Euro 35,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik - Workshop für Anfänger SB
Leitung: Dieter Kropp

Vom einfachen Melodiespiel und Beethovens Neunter bis hin zum urigen Blues, hier lernen Sie es! Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica" bzw. „Blues Harp" (- 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter"-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen. Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp", „cross harp", wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit im Kurs Mundharmonikas vom Typ „ Big River Harp" zu einem Preis von Euro 22,50 zu erwerben.
Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands und genießt auch internationale Reputation.
Termin: Samstag, 22.02.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 45,00 keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Keyboard für Anfänger oder Fortgeschrittene SN
Leitung: Nicola George

Das eigene Keyboard sollte sinnvoller Weise zum Unterricht mitgebracht werden. Kopfhörer sind erforderlich.
Beginn: 29.01.2015
Termine: 9mal donnerstags ab 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 50,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Afrikanischer Trommelworkshop BÜ
Anfänger
Leitung: Jimmy Conteh

- In der Trommel schlägt das Herz des Tänzers -
Dieser Workshop versteht sich als Schnupperangebot für alle, die gern etwas Neues ausprobieren möchten. Mit der Djembe', der Afrikanischen Trommel, werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen erlernt.
Termin: Samstag, 07.03.2015, 13:00 bis 14:30 Uhr und 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: Euro 18,00 bei 6 TN
und Euro 5,00 Leihgebühr für die Trommel
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

Afrikanischer Trommelunterricht BÜ
mit Vorkenntnissen
Leitung: Jimmy Conteh

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen je nach Können der Trommler vertieft.
Beginn: 16.03.2015
Termine: 10mal montags, 18:30 - 19:45 Uhr
Verlängerung möglich!
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: Euro 38,00 bei 8 TN
und Euro 15,00 Leihgebühr für die Trommel
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Tanz

Orientalischer Tanz BÜ
Mittelstufe - Fortgeschrittene
Leitung: Christiane Herrmann

- Gesundheit, Weiblichkeit, Beweglichkeit
Das alles lässt sich im orientalischen Tanz vereinen. Lassen Sie die phantasievollen Bewegungen auf sich wirken.
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs nicht geeignet. Bitte ein großes Tuch und Gymnastikanzug mitbringen.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 20mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 100,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/5922

Tango - Argentino MÖ
Leitung: Holger Kohrs und Gisela Flathmann

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Die Teilnehmer werden in den Grundprinzipien des Tangos, so wie er sich in Buenos Aires und Montevideo entwickelt hat, unterrichtet. Sie erlernen einfache Schrittkombinationen, die sich in aufbauenden Kursen zu komplexeren Figuren verbinden lassen. Die Teilnehmer erfahren die Schulung des Führens und Folgens und die Orientierung im Raum. Darüber hinaus beinhaltet jede Kurseinheit Übungen zur Körperwahrnehmung nach „Art Feldenkrais" und Übungen zur Rhythmussicherheit. Ausrüstung: Wolldecke und warme Kleidung für die Übungen, Tanzschuhe (Die Damen bitte keine spitzen, hohen Absätze!). Die Kurse laufen durchgehend. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Bitte erfragen Sie die genaue Unterrichtszeiten und den Unterrichtsort sowie die Gebühr bei der Anmeldung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 41 52 / 7 69 78

Tanzkurs für Jung und Alt (Anfänger) RZ
Leitung: Alexandra Lembcke

Lust zum Tanzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Egal, ob Sie schon Vorkenntnisse haben oder nicht, hier können Sie bereits vorhandenes Können festigen und Tänze ganz neu erlernen. Dabei sollte der Spaß aber nicht zu kurz kommen. Der Kurs beinhaltet Standard- und lateinamerikanische Tänze, wie z.B. Disco Fox, Cha Cha Cha, Tango, Rumba, Walzer u.v.m. Außerdem können die im Kurs erlernten Schritte bequem zu Hause vor dem PC noch einmal angeschaut werden.
Beginn **Kurs 606.1:** 01.02.2015
Termine: je 8mal sonntags, 18:00 - 19:30 Uhr
Beginn **Kurs 606.2:** 19.04.2015
Termine: je 8mal sonntags, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Bitte nur paarweise anmelden!
Min. 5 Paare
Gebühr: Euro 45,00 p. Teilnehmer = Euro 90,00 pro Paar
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 040/64662842 (Dozentin), Email: alexandralembcke@googlemail.com

Tanzkurs für Jung und Alt RZ
(Fortgeschrittene)
Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Anfänger-Tanzkurses, die ihre Tanzkünste noch um einige Figuren und Tänze erweitern möchten. Natürlich können auch andere Personen mit Grundkenntnissen teilnehmen. Erforderlich ist in jedem der Tänze (Disco Fox, ChaChaCha, Tango, Rumba, Langsamer Walzer, Foxtrott) der Grundschritt und mindestens ein weiterer Schritt. Außerdem können die im Kurs erlernten Schritte bequem zu Hause vor dem PC noch einmal angeschaut werden.
Beginn **Kurs 607.1:** 01.02.2015
Termine: je 8mal sonntags, 15:00 - 16:30 Uhr
Beginn **Kurs 607.2:** 19.04.2015
Termine: je 8mal sonntags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Bitte nur paarweise anmelden!
Min. 5 Paare
Gebühr: je Euro 45,00 p. Teilnehmer = Euro 90,00 pro Paar
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 040/64662842 (Dozentin), Email: alexandralembcke@googlemail.com

Tanzkreis für Jung und Alt RZ
Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Fortgeschrittenen-Tanzkurses, aber auch an alle Tanzbegeisterten mit entsprechender Erfahrung, die ihr vorhandenes Wissen um einige Figuren erweitern möchten. Außerdem können die im Kurs erlernten Schritte bequem vom eigenen PC aus noch einmal angeschaut werden. Der Tanzkreis bietet die Möglichkeit kontinuierlich Neues zu lernen, festigen oder zu verbessern.
Beginn **Kurs 608.1:** 01.02.2015
Termine: 8mal sonntags, 16:30 - 18:00 Uhr
Beginn **Kurs 608.2:** 01.02.2015
Termine: 8mal sonntags, 19:30 - 21:00 Uhr
Beginn **Kurs 608.3:** 19.04.2015
Termine: 8mal sonntags, 16:30 - 18:00 Uhr
Beginn **Kurs 608.4:** 19.04.2015
Termine: 8mal sonntags, 19:30 - 21:00 Uhr

Bitte nur paarweise anmelden!
Min. 5 Paare.
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: je Euro 45,00 p. Teilnehmer = Euro 90,00 pro Paar
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 040/64662842 (Dozentin), Email: alexandralembcke@googlemail.com

Crashkurs Disco Fox Anfänger

RZ

Leitung: Alexandra Lembcke

Der Disco Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen, denn der relativ leichte Grundschritt ist schnell erlernt und zu vielseitiger Musik tanzbar. Im Anfängerkurs werden an 2Terminen je 60 Min. Grundschritte und einfache Drehungen vermittelt.
Termine: 28.06. und 05.07.2015, sonntags 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Kurs Nr. 602
Gebühr: Euro 15,00 p. Teilnehmer = Euro 30,00 pro Paar
Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842 (Dozentin), Email: alexandralembcke@googlemail.com

Crashkurs Disco Fox Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Alexandra Lembcke

Für alle, die bereits Grundschritte im Disco Fox erlernt haben, ist dieser Kurs genau das richtige. In diesem Kurs werden den Grundschritten einige tolle Drehungen und andere Figuren hinzugefügt, die für mehr Schwung und Spaß beim Tanzen sorgen. Es ist möglich nach dem vorherigen Besuch des Disco Fox- Anfängerkurses direkt in diesem Kurs einzusteigen.
Termine: 05.07. und 12.07.2015, sonntags 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Kurs Nr. 603
Gebühr: Euro 15,00 p. Teilnehmer = Euro 30,00 pro Paar
Bitte nur paarweise anmelden!
Min. 5 Paare
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842 (Dozentin), E-mail: alexandralembcke@googlemail.com

Salsa Schnupperkurs

RZ

Leitung: Alexandra Lembcke

Im Salsa-Schnupperkurs ist jeder richtig der gerne tanzt und dies gern zu zackigen Latino-Rhythmen tun möchte. Der Salsa ist ein beliebter, recht zügiger Tanz, der aber durch den oft wiederkehrenden Grundschritt nicht allzu schwer erlernbar ist. Die vielen Drehungen sorgen dafür für viel Schwung und Spaß am Tanzen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Termin: Sonntag, 12.07.2015, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Kurs Nr. 611
Gebühr: Euro 10,00 p. Teilnehmer = Euro 20,00 pro Paar
Bitte nur paarweise anmelden!
Min. 5 Paare
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842 (Dozentin), Email: alexandralembcke@googlemail.com

Tango - Technik, Haltung & Takt

RZ

Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Teilnehmer der Tanzkreise, ist aber auch für andere geübte Tänzer interessant, die einen progressiven Link oder 5er Schritt und andere Figuren sicher beherrschen. In diesem Kurs wir die typische Tangofußtechnik sowie die stakkatohafte Ausführung der Figuren, aber auch die Haltung und Führung geübt, um einen eindrucksvollen Tango auf das Parkett zu legen.
Termin: Sonntag, 12.07.2015, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Kurs Nr. 612
Gebühr: Euro 10,00 p. Teilnehmer = Euro 20,00 pro Paar
Bitte nur paarweise anmelden!
Min. 5 Paare
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842 (Dozentin), Email: alexandralembcke@googlemail.com

Quickstep - Technik, Haltung & Takt

RZ

Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Teilnehmer der Tanzkreise, ist aber auch für andere geübte Tänzer interessant, für die Grundelemente wie ein Chassee, Lockstep oder Endlauf und andere keine Fremdworte sind. Es ist erforderlich diese Schritte sicher zu beherrschen, weil sich dieser Kurs mit der technisch korrekten und taktsicheren Umsetzung beschäftigt und unterschiedliche Aspekte der Grundelemente beleuchtet um den Quickstep noch dynamischer und zugleich eleganter aussehen zu lassen.
Termine: 28.06./05.07.2015, sonntags 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Kurs Nr. 613
Gebühr: Euro 15,00 p. Teilnehmer = Euro 30,00 pro Paar
Bitte nur paarweise anmelden!
Min. 5 Paare
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842 (Dozentin), Email: alexandralembcke@googlemail.com

Langsamer Walzer - Technik, Haltung & Takt

RZ

Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Teilnehmer der Tanzkreise, ist aber auch für andere geübte Tänzer interessant, für die Grundelemente wie ein Chassee, Impetus oder Wischer und andere keine Fremdworte sind. Es ist erforderlich diese Schritte sicher zu beherrschen, weil sich in diesem Kurs damit beschäftigt wird, diese technisch korrekt und taktsicher zu tanzen. Auch die Führung des Herrn soll in den einzelnen Figuren verfeinert werden, um am Ende des Kurses über die Tanzfläche zu schweben.
Termine: 28.06./05.07.2015, sonntags 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Kurs Nr. 614
Gebühr: Euro 15,00 p. Teilnehmer = Euro 30,00 pro Paar
Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842 (Dozentin), Email: alexandralembcke@googlemail.com

Line Dance für Anfänger

RZ

Leitung: Katja Dau

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von Alter und Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Choreografien werden auf Musikstücken aus verschiedenen Musikstilen getanzt. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Tänzer mit wenigen Vorkenntnissen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mitzubringen sind drehfreudige Schuhe.
Beginn **Kurs Nr. 609.1:** 02.02.2015
Beginn **Kurs Nr. 609.2:** 20.04.2015
Termine: 8mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstr., Ratzeburg
Gebühr: Euro 32,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542 / 87957 (Dozentin)

Line Dance für Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Katja Dau

Kursbeschreibung siehe auch oben (RZ).
Dieser Kurs richtet sich an Tänzer, die bereits mindestens an einem Line Dance Kurs teilgenommen haben und Interesse auch an „schwierigeren" Tänzen haben.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mitzubringen sind drehfreudige Schuhe.
Beginn **Kurs Nr. 609.3:** 02.02.2015
Beginn **Kurs Nr. 609.4:** 20.04.2015
Termine: 8mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstraße, Ratzeburg
Gebühr: Euro 32,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542 87957 (Dozentin)

Tanzkreis für Senioren

SB

Leitung: Hannelore Burmester

Wir sind eine vergnügliche Damengruppe, treffen uns regelmäßig montags in der Aula der ehem. Compeschule und tanzen europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze. Wir haben viel Freude an unseren Tänzen und vielleicht haben Sie auch Lust bei uns mitzumachen. Wir freuen uns über „neue" Damen!
Interessentinnen setzen sich bitte mit Frau Burmester in Verbindung. Ihre Telefonnummer lautet 04151 2942.
Termine: fortlaufend montags, von 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Breslauer Str. 2
gebührenfrei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Spiele

Bridge-Unterricht für Anfänger

AU

Leitung: Birgit Vietz, Tel. 04151/896692

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen. Je zwei sich gegenübersitzende Spieler bilden eine Mannschaft, die zusammen spielt und gewertet wird. Es werden französische Karten (52 Blatt, ohne Joker) verwendet. Ziel des Spieles ist es, möglichst viele Stiche zu machen. In der ersten Phase (Reizung) wird in einer Art Versteigerung ermittelt, welches Paar wie viele Stiche machen muss und ob es eine Trumpffarbe gibt. Danach erfolgt die zweite Phase: Das Abspiel der Arten.
Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel. Es trainiert das Gedächtnis und fördert das gesellige Zusammensein.
Beginn: 02.02.2015
Termine: 10mal montags, von 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18, 21521 Aumühle
Gebühr: Euro 50,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Bridge für Alle

LA

Leitung: Frau B. Vietz

Bridge ist die Königin unter den Kartenspielen. Kein anderes Spiel bietet ein vergleichbares Spektrum: Strategie und Spieltechnik, Partnerverständigung und individuelle Aktionen, kühle Berechnung und einfach Spaß am Spiel. Wer Bridge spielen kann, findet überall auf der Welt Freunde und Gleichgesinnte, sei es in den Bridge-Clubs des entsprechenden Landes oder in privater Runde. Lange galt Bridge als schwer zu lernendes Spiel - heute ist das anders. Die moderne und einfache Lehrmethode erlaubt es, bereits von der ersten Unterrichtsstunde an zu spielen, auch denjenigen, die bisher Angst vor dem Spiel hatten.
Der Kurs wird von der erfahrenen Bridge-Lehrerin Frau Vietz geleitet.
Beginn: 25.02.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS Raum I
Gebühr: Euro 80,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel: 04151 896692 oder E-mail : info@vhs-lauenburg.de

Skat für Frauen

SB

Leitung: Carsten Jungnickel

Skat ist ein komplexes Kartenspiel, das relativ leicht zu erlernen ist und spielerisch die Merkfähigkeit und Konzentration trainiert.
Beginn: 10.02.2015
Termine: 3mal dienstags, von 18:00 bis 20:00 Uhr

Spezial

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 21,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Kartenspiele
SB
Leitung: Carsten Jungnickel

Erlernen und üben Sie verschiedene Kartenspiele wie z. B. Skat, Doppelkopf, Canasta u.v.m.
Beginn: 03.03.2015
Termine: 5mal dienstags, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 35,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Schach für jedermann
MÖ
Leitung: Wolfgang Krüger

Suchen Sie die ultimative Mattkombination, wollen Sie sich über eine gewonnene Partie freuen und können sich ärgern, wenn es mal nicht so geklappt hat? Kommen Sie an unsere Bretter!
Beginn: 12.02.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 8 9660

Steeldart - Schnuppertag
SB
Leitung: Carsten Jungnickel

Kursbeschreibung siehe unten (SB).
Termin: Samstag, 28.02.2015, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 14,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Steeldart
SB
Leitung: Carsten Jungnickel

Highscore, 501, Cricket, Shanghai, Half-it, 50x Bull, Round the world, Doppel-Training, Triple-Training, die Kreativität an Spielmöglichkeiten hat keine Grenzen. Entdecken Sie diesen spannenden Freizeitsport für sich! Steel Dart fördert die Koordination, Konzentration und Kommunikation.
Beginn: 05.03.2015
Termine: 10mal donnerstags, 15:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Theaterspielen

Theater aus der Tabakfabrik - Theatergruppe -
LA
Leitung: Edina Hasselbrink, Andreas Püst

Seit 1998 besteht das VHS-Theater „Theater aus der Tabakfabrik", das das Lauenburger Publikum jedes Jahr mit einer neuen Premiere überrascht. Gespielt wird quer durch die Weltdramatik: Komödie, Tragödie aber auch Kabarett und Boulevard. Im Sommer 2015 soll der „Jedermann" open Air aufgeführt werden. Neueinsteiger sind stets herzlich willkommen. Gesucht werden auch immer helfende Hände, die erst einmal hinter den Kulissen Theaterluft schnuppern möchten. Interessenten können sich telefonisch informieren.
Beginn: 12.01.2015
Termine: 10mal montags, von 20:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Heinrich-Osterwold-Halle, Elbstraße
Gebühr: Euro 45,00 (keine Ermäßigung möglich)
VHS Lauenburg
Info und Anmeldung: 04131 / 247 157,
E-Mail: info@theater-lauenburg.de

Alles nur Theater? Kinder im Rampenlicht!
SB
Fortsetzung des Anfängerkurses
Ein Kurs für Kinder
im Alter von 6 - 8 Jahren
Leitung: Susanne Hilger und Anke Stapelfeldt

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 beschränkt.
Der Kurs richtet sich an Kinder, die auf spielerische Art in die Welt des Theaters schnuppern wollen. Mit viel Spaß werden Kompetenz, Durchsetzungsvermögen, Selbstbewusstsein, Körperwahrnehmung und vieles mehr gestärkt. Am Ende des Kurses wird es eine kleine Aufführung für die Eltern geben. Der Kurs fand bereits im letzten Semester statt und entwickelt sich immer weiter, so dass eine nochmalige Belegung durchaus Sinn macht, aber auch neue Teilnehmer können leicht in die Gruppe integriert werden.
Beginn: 05.02.2015
Termine: 12mal donnerstags, 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Ort: Amtsrichterhaus Schwarzenbek
Gebühr: Gebühr: 35,00 bei 10 Teilnehmern, keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter Ihres Kindes an!

Alles nur Theater? Kinder im Rampenlicht! Kurs 2 - Wir inszenieren ein Theaterstück
SB
Ein Kurs für Kinder
im Alter von 9 - 12 Jahren
Leitung: Susanne Hilger und Anke Stapelfeldt

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 beschränkt.
Der Kurs richtet sich an Kinder, die bereits in die Welt des Theaters hinein geschnuppert haben und bereits wissen, wie es ist auf einer Bühne zu stehen. Wir wollen zusammen ein kleines Theaterstück inszenieren, dabei bereits erworbene bzw. vorhandene Kenntnisse erweitern und vertiefen und es am Ende vor einem kleinen Publikum zur Aufführung bringen.
Beginn: 05.02.2015
Termine: 12mal donnerstags, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort: Amtsrichterhaus Schwarzenbek
Gebühr: Gebühr: 35,00 bei 10 Teilnehmern, keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter Ihres Kindes an!

VHS Theatergruppe
SB
Leitung: Daniel Schmidt

Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei Daniel Schmidt, Tel. 04151/895191. Wir benötigen nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler, sondern auch engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw. Wir freuen uns über Jede(n)!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Deutsch für Deutsche

Deutsch für Muttersprachler - besser lesen und schreiben
SB
Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Ein Kurs für Erwachsene, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern möchten. Bei uns lernen Sie teilnehmerorientiert in Ihrem Tempo, in einer kleinen Gruppe. Unterschiedliche Voraussetzungen sind kein Problem - sie sind sogar erwünscht. Wenn Sie jemanden kennen der große Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben hat, weisen Sie ihn bitte auf dieses Angebot der Volkshochschule hin. Machen Sie demjenigen Mut! Information und Beratung sind natürlich vertraulich.
Beginn: 07.01.2015, Einstieg jederzeit möglich!
Termine: fortlaufend mittwochs, 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr,
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 20,00 für einen 10-Wochen Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung telefonisch oder schriftlich (Formular letzte Seite)

Hauswirtschaft / Essen & Trinken

Traditionelle Gerichte aus der Türkischen Küche
BÜ
Leitung: Gülseren Sevim

Frisches Gemüse, Fleisch, verschiedene Salatvariationen - lassen Sie sich überraschen!
Termin: Freitag, 13.03.2015, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: Euro 12,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/4811

Veganes Kochen Genussvoll anders Kochen
BÜ
Leitung: Gilda Breckwoldt

Veganes Kochen (d.h. vegetarische Küche - ohne tierische Produkte)
Dieser Kurs soll sich an diejenigen richten, die aus ethischen Gründen und/oder gesundheitlichen Gründen (z.B. Allergien/ Nahrungsmittelunverträglichkeiten, rheumatische Erkrankungen, Asthma uvm.) auf tierisches Eiweiß verzichten möchten.
Termin: Samstag, 28.03.2015, 11:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: Euro 12,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage
VHS Büchen-Gudow e. V., Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/894808

Männerkochkurs
DA
Leitung: Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

Wer sagt, das Männer nicht kochen können, die meisten Spitzenköche sind doch männlich. Ich möchte mit einer kleinen Männerrunde einfache und schmackhafte Gerichte ausprobieren. Vielleicht hat „mann" den Mut, mit dem Kochen anzufangen, oder Neues auszuprobieren und etwas dazuzulernen. Es wird auf Alltagsniveau gekocht und in gemeinsamer Runde verzehrt. Es gibt von Salat, Suppe, Hauptgerichte, Dessert und auch Kuchen eine kleine Bandbreite durch die Möglichkeiten der normalen Küche. Ich freue mich, wenn ich Sie angesprochen habe und wir wieder mal einen Kochkurs nur für Männer durchführen können. Mitzubringen sind eine Schütze (bei Bedarf) und Gefäße für Reste.
Termin: Donnerstag, 26.03.2015, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 307 03
Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittelumlage
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 67 03 835

Orientalisch Kochen vegetarische Küche des Orients
DA
Leitung: Dilek Ergün

Die Kochkunst in der Türkei ist neben der Küche Chinas und Frankreichs eine der raffiniertesten der Welt. Sie umfasst eine solche Spannbreite an Gerichten, dass man leicht über zwölf Monate - jeden Tag - eine andere Hauptmahlzeit mit mehreren Gängen zubereiten könnte. In diese Vielzahl der Gerichte wollen wir uns einen kleinen Einblick verschaffen.
Termin: Montag, 30.03.2015, 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 307 02
Gebühr: Euro 31,00 inkl. Lebensmittel + Getränke
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 49 49 177

Orientalische Party-Häppchen
DA
Leitung: Dilek Ergün

Ich zeige Ihnen gerne orientalische Spezialitäten damit Sie zu Hause für Ihre Gäste schnell und einfach perfekte Party Buffet verzaubern können. z.B. würzige Dips, marinierte Gemüse, Fingerfood, frische

Gebäck und Salate mit exotische Gewürzen aus 1001 Nacht auf Ihr Partybuffet.
Termin: Montag, 01.06.15, von 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 307 05
Gebühr: Euro 31,00 inkl. Lebensmittel + Getränke
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 49 49 177

Indische Küche DA

Leitung: Shiela Grossmann

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Aromatische Mischungen aus gemahlenen Gewürzen bilden das Herzstück dieser exotischen Küche. Die raffiniert gewürzten Speisen werden meistens mit Reis, Chapati oder Papadam serviert. Als erfrischende Getränke werden süße und pikante Lasis angeboten. Wir werden an diesen Abenden eine üppige indische Tafel mit vielen Köstlichkeiten zubereiten und genießen.
Bitte Kochschürze und Behälter für Kostproben mitbringen.
Termine:
Kurs 1:
Mittwoch, 04.03.2015, von 18:30 bis 21:30 Uhr
Kurs 2:
Mittwoch, 11.03.2015, von 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 13,20 je Kurs zzgl. Euro 8,00 für Lebensmittel
Kurs-Nr. AB 307 11/12
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter VHS 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: VHS Dassendorf

Vorspeisen aus der türkischen Küche DA

Leitung: Dilek Ergün

Ein Essen in der Türkei beginnt traditionell mit vielen verschiedenen Vorspeisen. Dazu werden frisches Fladenbrot oder knusprige Teigröllchen gefüllt mit Schafskäse, Hack oder Spinat gereicht.
Termin: Montag, 27.04.2015, von 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AB 307 09
Gebühr: Euro 31,00 inkl. Lebensmittel + Getränke
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 49 49 177

Wilde Köstlichkeiten - Kochen mit Wildkräutern DA

Leitung: Regina Fuhrmann

Wildkräuter sind seit einiger Zeit im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde". Noch vor ein paar Jahren als wertloses Unkraut verschrien, haben sie mittlerweile Einzug in die Kochtöpfe von Spitzenköchen gehalten. Mit ihrem Reichtum an Aromen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind sie gesundheitlich wertvoll und Kulturgemüsen oft weit überlegen. Sie lernen auf einem gemeinsamen Spaziergang die wichtigsten essbaren Wildpflanzen in unserer Umgebung kennen. Mit den gesammelten Kräutern bereiten wir daraus Speisen und Getränke wie z. B. Tempura, Salat oder Suppe, Gemüsepfanne oder Pesto: Außerdem stellen wir Getränke wie Tee oder Limonade her. Rezeptvorschläge gibt's außerdem. Sollte es regnen & stürmen, bringt die Kursleiterin Wildkräuter aus ihrem eigenen Garten mit und wir machen ein „Showcoo-king".
Termin 1: Freitag, 17.04.2015
Kurs-Nr. AB 307 05
Termin 2: Freitag, 29.05.2015
Kurs-Nr. AB 307 06
Termin 3: Freitag, 26.06.2015
Kurs-Nr. AB 307 07
jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Treffpkt. Wendelweg, Lehrerparkplatz
Gebühr: Euro 13,20 pro Kurs zzgl. 8,00 Euro Umlage für Zutaten
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 96 29 003

Wilde Köstlichkeiten - Pesto aus Wildkräutern DA

Leitung: Regina Fuhrmann

Seit einiger Zeit sind Wildkräuter im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde". Für ein gutes Pesto muss man oft viel Geld bezahlen. Dabei haben wir die ungespritzten und gesunden Zutaten meist schon im Garten. Pesto (=ungekochte Sauce) lässt sich auch schnell selbst zubereiten. Außerdem schmeckt selbstgemachtes Pesto sowieso viel besser! Mit Wildkräutern wie Brennnes-sel, Giersch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Vogelmiere, Wegerich oder Zitronenmelisse (je nach Erntemöglichkeit) und edlen Zutaten (Öl, Hartkäse, Nüsse) bereiten wir erprobte ebenso wie ungewöhnliche Pestokombinationen zu und probieren sie gleich bei einem gemeinsamen Essen mit verschiedenen Nudelsorten und auf Brot.
Kurs-Nr. AB 307 08
Termin: Freitag, 05.06.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Treffpkt. Wendelweg, Lehrerparkplatz
Gebühr: Euro 13,20 zzgl. 10,00 Euro für Zutaten
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 96 29 003

Motto - Küche RZ

Leitung: Rolf Lukowski
(Küchenmeister und Ausbilder)

Haben Sie Spaß am Kochen? Sie lernen gute Rezepturen für ein komplettes Menü kennen, das unter Anleitung eines Küchenmeisters fachgerecht zubereitet wird. Zum Schluss werden die zubereiteten Speisen bei einem gemütlichen Beisammensein verzehrt. Die Lebensmittelkosten von Euro 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk.
Begrenzte Teilnehmerzahl (12)
Letzte Anmeldung 8 Tage vor Beginn
Kurs 702:
Mi., 13.05.2015 Der Fisch im Netz
Menü: Legierte Kürbiscreme - Lachsfilet mit Mangold umwickelt und gebacken - Lachskotelett natur gebraten - bunter Paprikareis und Eisbergsalat - Kaiserschmarrn
Kurs 703:
Mi., 20.05.2015 Gutes hat seinen Preis
Menü: Krabben mit Schafskäse und Brötchen - Straußfilet mit Pea Pod, Röstitaler und Frühlingssalat - Orangenmousse
Kurs 704:
Mi., 27.05.2015 Endlich wieder ist „Spargelzeit"
Menü: Risotto vom Schwarzwälder Schinken mit weißem Spargel und Spargelschaum - Spargelcreme mit Wildreis - Lasagne vom Spargel und Heilbutt - Kalbfleischröllchen aus Spargelrisotto mit mediterraner Hollandaise - Eisparfait
Termine: mittwochs, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg
Gebühr: je Abend Euro 30,00 inkl. Kochumlage
VHS Ratzeburg
Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 038875 / 20982 ab 20:00 Uhr (Dozent)

Kochen für Männer RZ

Leitung: Petra Eggers

Termine: 2mal dienstags,
10.02. und 17.02.2015, 19:30 - 22:30 Uhr
Kurs Nr. 720
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 28,00
Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten von Euro 26,00 erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04542 / 835590 (Dozentin)

Pralinen-Spezialitäten RZ

Leitung: Petra Eggers

Zum Kennenlernen der Pralinenherstellung! Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage von Euro 12,00 für die Zutaten, Material und Rezepte erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.
Termin **Kurs-Nr. 709:**
Samstag, 07.03.2015, 15:00 - 18:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 20,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542 / 835590 (Dozentin)

Spezial

Arabische Küche SN

Leitung: Katrin Ewald

Köstlichkeiten aus 1001 Nacht.
Die arabische Welt - das Land der aufgehenden Sonne - reicht von der Türkei im Osten an der südlichen Mittelmeerküste entlang bis nach Marokko im Westen, und ein jedes Land steuert zur ungeheuren Vielfalt der Küche bei. Feine Aromen kitzeln die Nase, raffinierte Gewürze schmeicheln dem Gaumen und süße Dessert betäuben die Sinne. Die Gastfreundschaft der arabischen Länder ist geradezu sprichwörtlich und ihren Einwohnern heilig. Ganz in dieser Tradition kochen und genießen wir gemeinsam einige kulinarische Verführer, die sich leicht zu einer Menüfolge für Ihre Gäste zu Hause zusammenstellen lassen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Reste.
Eine Umlage von ca. Euro 10,00 wird erhoben.
Beginn: 25.02.2015
Termine: 2mal mittwochs, von 18:15 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 18,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Küchen Quickies SN

Leitung: Katrin Ewald

Schnelle Küche zum Feierabend.
30 Minuten bis zum Genuss. Ob schnelle Pasta, Salat, Suppe, Geschnetzeltes oder ein flauschiger Nachtisch, genau das Richtige nach einem stressigen Arbeitstag, Kochen und Genießen inklusive.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Reste. Eine Umlage von ca. Euro 12,00 wird erhoben.
Beginn: 22.04.2015
Termine: 2mal mittwochs, von 18:15 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 18,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Probieren Sie unsere Steak-Karte
und lassen Sie sich von unseren
Spezialitäten vom Lavasteingrill verwöhnen!
Man sieht sich...
AMADEUS
alles andere als Alltag.
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00-14.30 Uhr & ab 17.00 Uhr bis open end
Sa.+So. ab 8.00 Uhr bis open end
Hauptstr. 7 (am ZOB) · Mölln · Tel. 04542/9853475

Dänisch - Kochen und Sprechen

Siehe Rubrik „Sprachen - Dänisch" Seite 22
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Küchenschlacht - Kochen für Männer

SB

Leitung: Kerstin Krey

Sind Sie Kochanfänger oder möchten Sie Ihre Kenntnisse um einige raffinierte Rezepte erweitern? In unserer neuen Männerkochgruppe bereiten Sie gemeinsam immer neue Menüs zu.
Beginn: 03.02.2015
Termine: 8mal dienstags, 14-tägig, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 57,60 plus Lebensmittelumlage (ca. Euro 8,00 bis 10,00 pro Abend)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Ayurvedische Küche 1

SB

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

An diesem Abend bekommen Sie eine Einführung in der ayurvedische Ernährungslehre. Es werden die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche vorgestellt, die eine fleischlose ist, Gerichte gekocht und ayurvedische Getränke ausprobiert.
Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!
Termin:
Samstag, 07.02.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 21,60 plus ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Ayurvedische Küche 2

SB

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung der allgemeinen Ernährungsregeln aus Ayurveda 1. Schwerpunkt des Tages sind die Zubereitung von Lassis (Joghurtgetränke) und Backwaren.
Termin: Samstag, 07.03.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 21,60 plus 8,00 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spargel geht nicht nur mit Schinken!

SB

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Nach dem Besuch eines Spargelhofes bereiten wir den „König des Gemüses" in vielen Variationen zu. Die Nahrungsmittelumlage richtet sich nach dem Tagespreis.
Termin:
Samstag, 16.05.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 23,40 plus ca. 10-15 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Erdbeeren

SB

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Wir pflücken unsere Erdbeeren in einer nahen Plantage selbst und verarbeiten sie zu Konfitüre, Torte und Nachtisch. Bitte Marmeladengläser mitbringen. Die Nahrungsmittelumlage richtet sich nach dem Tagespreis.
Termin:
Samstag, 04.07.2015, 09:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 25,20 plus ca. 10-15 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Backen

Festliche Torten selbstgemacht - für die Feiertage im Frühjahr

SB

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Sie lernen Schritt für Schritt das Herstellen von festlichen Konditortorten. Am Freitag werden die Mürbeteig- und Bisquitböden gebacken und am Samstag werden sie gefüllt und dekoriert. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen sowie eine Springform und einen Transportbehälter für die fertige Torte!
Termine:
Böden backen: Freitag, 27.03.2015, 18:00 bis 20:00 Uhr
Torten füllen: Samstag, 28.03.2015, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 15,00 plus 8,00 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Trinken

Bierbrauseminar

BR

Leitung: Torsten Schumacher

Die Biere der verschiedenen Anbieter, die wir normalerweise trinken, unterscheiden sich in Geschmack, Farbe und Geruch kaum noch. Grund dafür ist die einheitliche industrielle Fertigung. Wir bewegen uns leider immer mehr hin zu einem Einheitsbier. Dem können und wollen wir mit ganz einfachen Mitteln vorbeugen, indem wir lernen, wie ein gutes Bier mit normalen Haushaltsgeräten und den Zutaten, die uns das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, hergestellt wird. In einem eintägigen Kursus können die Teilnehmer lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut wird, das sich absolut von den herkömmlichen Industriebieren unterscheidet.
Mindestteilnehmerzahl: mindestens 10, maximal 20
Termin: Samstag, 07.02.2015, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr
Ort: Küche der Schule Breitenfelde,
Gebühr: Euro 35,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten
VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

Bier selbst brauen

NU

Leitung: Torsten Schumacher, Inh. Gröhnwolder Brauerei

Kursbeschreibung siehe oben (BR).
Termin: Samstag, 14.02.2015, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse, Schulküche
Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Materialkosten Euro 5,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Wein in aller Munde

LA

Ein Abend für Weintrinker und solche, die es werden wollen

Leitung: Holger Quandt

Im angenehmen Ambiente können alle Interessierten dem Weingenuss frönen. Ein Weinkenner hilft uns, Geschmacks- und Geruchssinne zu erforschen und zu schulen, um den persönlichen Genuss zu vermehren. Hintergründiges zum Thema Wein führt uns dessen Bedeutung als historisches Kulturgetränk vor Augen. Wir lernen in geselliger Runde wie man Wein probiert, welchen Unterschied Rebsorten, Anbaugebiete und Kellertechnik für den Geschmack machen und welcher Wein zu welchem Essen passt. Begleitend werden kleine Snacks gereicht.
Die Themen:
• Der Anfang des Genusses • Die Ordnung der Reben • Die Fülle des Geschmacks • Gipfel der Genüsse
Termin: 13.03.2015 ab 18:00 Uhr
Ort: Albinusstraße, Bistro
Gebühr: Euro 15,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 582845 Hr. Kaufhardt, E-Mail: info@vhs.lauenburg.de oder 01778223049 Hr. Quandt, E-Mail: holger-quandt@gmx.de

Wassersport

Segelführerscheine

(Sonderkurs)

MÖ

Leitung: Peter Morgenroth

Segelgrundschein
Praxis und Theorie
Vorbesprechung: Montag, 23.02.2015, 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04541/83200

Motorbootführerscheine

(Sonderkurs)

Leitung: Peter Morgenroth

-Amtlicher Führerscheine für Boote mit mehr als 5 PS Binnen und See-
Vorbesprechung: Montag, 23.02.2015, 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Die Gebühr erfragen Sie bitte bei der Anmeldung unter Tel. 04541/83200.
VHS Mölln

Lehrgang zur Erlangung der Amateurfunk-Lizenz Klasse „E"

MÖ

Leitung: Hartmut Fischer DK8FH

Nehmen Sie teil am weltweiten Netz der Funkamateure. Erfahrende Funker unterrichten Sie in Theorie und Praxis.
Beginn mit der Vorbesprechung: nach Absprache
Termine: Mittwoch, von 18:00 Uhr bis 20:15 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 70,00 (bei 8 Teiln. und 18 DS) - keine Erm. -
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Sonderprogramme

Ausstellungen / Tagesfahrten / Studienreisen

Bildbetrachtung und Poesie

AU

Begegnung mit ausgewählten Kunstwerken im Rahmen der Ausstellung „SPOT ON". Meisterwerke der Hamburger Kunsthalle

Leitung: Gabriele Rieck, Kulturhistorikerin

Die Hamburger Kunsthalle präsentiert zurzeit die Highlights ihrer Sammlung - 600 Jahre Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zur Gegenwart - in der Ausstellung „SPOT ON". Alfred Lichtwark, der erste Direktor der Hamburger Kunsthalle verkündete 1886 das Sammlungsziel: „Von allem das Beste" und diesem Grundsatz folgten auch alle nachfolgenden Direktoren. So kann sich die Hamburger Kunsthalle einer bemerkenswerten Sammlung rühmen. Aus diesem reichhaltigen Angebot werden wir ausgewählte Meisterwerke gemeinsam mit der Kulturhistorikerin Gabriele Rieck intensiv in Ruhe betrachten und durch Poesie begleitet genießen. Im Anschluss an die Veranstaltung wird wieder ein Gedankenaustausch im Café angeboten.
Termin: Mittwoch, 29.04.2015
Treffpunkt 13:50 Uhr im Foyer der Galerie der Gegenwart der Hamburger Kunsthalle
Gebühr: Euro 20,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bis zum 22.04.2015 bei der VHS telefonisch montags 14 - 16 Uhr und donnerstags 9 - 11 Uhr, per E-Mail vhs.au-wo@gmx.de oder schriftlich Bergstr. 9, 21521 Aumühle

NEU: Pedelec-Tretboote
Morgenroth
Wassersport ☎ 04541/ 83200
Segelschulemorgenroth.de
Kanu-Kanu.de
Bootsvermietung
Bootsführerscheine
Wasserfahrräder
23909 Ratzeburg + Salem

Emile Bernard, am Puls der Moderne
SB

Fahrt in die Kunsthalle Bremen
Leitung: Volker Martens

Die Ausstellung gibt Bernard seinen rechtmäßigen Platz in der Geschichte der modernen Malerei und zeigt ihn, auch mit Leihgaben aus dem Musée d' Orsay und internationalen Sammlungen, als einen der innovativsten aber auch eigensinnigsten Künstler seiner Zeit. Ausgewählte Werke von Gaugin, van Gogh und Toulouse-Lautrec ermöglichen Vergleiche mit seinen berühmten Zeitgenossen.
Termin: Samstag, 28.02.2015
Wir starten um 9:00 Uhr am Bahnhof Schwarzenbek,
Rückkehr gegen 19:00 Uhr
Gebühr: Euro 35,00 (keine Ermäßigung)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Osterwandern auf Santorin
BÜ

Mit Karfreitagsprozession, Besuch von Pyrgos mit Osterfeuer, Wanderung nach „Ancient Thira"
Fünf Übernachtung mit Frühstück, vier typische Abendessen,
Reiseleitung und Transfer vom Flughafen:
Euro 419,00 zuzüglich Flug. (Mindestteilnehmerzahl 6 Personen)
VHS Büchen - Gudow e.V.
Informationen über Ch. Uhde Tel. 04155/816203,
Veranstalter Peter Schatz/Salzburg (Austria)

Studienreise nach Kopenhagen
MÖ

Leitung: Irene Dörpinghaus

Im Rahmen der Dänisch-Kurse fahren regelmäßig einzelne Gruppen der VHS Mölln für ein Wochenende nach Kopenhagen. Einzelheiten über Termine, Kosten und Voraussetzungen werden in den Kursen „Dänisch" bekannt gegeben. Die Teilnahme ist nicht an die Kursbelegung gebunden; Voraussetzung sind allerdings dänische Sprachkenntnisse.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04543 / 89 12 25

Sagenhaftes Island Fotoreise vom 06.03. - 13.03.2015
LA

Leitung: Dirk Morawski, Fotograf

1. Tag: Ankunft - Transfer Keflavik - Reykjavik
2. Tag: Reykjavik - Snaefellsnes/Hellissandur
3. Tag: Snaefellsnes (Hellissandur - Kirkjufell, Stykkisholmur - Hellissandur)
4.Tag: Snaefellsnes(Hellissandur-Arnarstapi, Budir - Hellissandur
5. Tag: Snaefellsnes/Hellissandur - Reykjavik
6. Tag: Reykjavik - Golden Circle
7. Tag: Reykjavik zur freien Verfügung
8.Tag: Abreise Transfer Reykjavik - Keflavik

Preis pro Person: Euro 2.290,- im DZ, Euro 2.590,- im EZ
Teilnehmer mind. 3, max. 6 Personen
Leistungen:
Transfer Keflavik/Reykjavik, 7x ÜF, Fotoguide, Rundreise im geländegängigen Fahrzeug
Nicht im Preis enthalten: Flug nach Island, persönliche Ausgaben, Versicherungen
VHS Lauenburg
Anmeldung und Info: Tel. 04153 5991640

Theaterfahrten

VHS Büchen - Gudow Theaterabo - Theaterfahrt nach Lüneburg
BÜ

Wir haben ein Sonntagsabonnement.
Spielzeit 2014/2015
7 Vorstellungen, Beginn jeweils um 19.00 Uhr

05.10.2014	Rigoletto, Oper von Verdi
09.11.2014	Faust, Schauspiel von Goethe
14.12.2014	Zauberflöte, Oper von Mozart
11.01.2015	Cabaret, Musical
08.03.2015	Romeo und Julia, Ballett
05.04.2015	Leonce und Lena, Schauspiel von Büchner
26.04.2015	Neues vom Tage, Oper von Hindemith

Abfahrt ab Büchen 17:45 Uhr mit Zusteigemöglichkeiten in Gudow, Güster, Franzhagen, Witzeeze, Dalldorf u. Lauenburg. Rückkehr gegen 22:30 Uhr.
Das Abo kostet inkl. Busfahrten zwischen ca. Euro 185,00 und Euro 211,00. Falls Sie einmal „schnuppern" möchten, melden Sie sich bei Manfred Schulz, Tel. 04155/3639. Gelegentlich verschenken Teilnehmer Karten für eine Vorstellung. Falls Sie für die nächste Spielzeit Interesse haben, lassen Sie es uns wissen.
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

Busfahrt: Ohnsorg Theater Hamburg „Keerls Dör un Dör!" Plattdeutsche Komödie
LA

Termin, Freitag, 20.02.2015, 20.00 Uhr
Preis: Euro 48,00, 1. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus, Zustiege Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg und auf Anfrage. Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben. Mindestteilnehmerzahl: 25
VHS Lauenburg
Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe, Frau Karstens, Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063, E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

Busfahrt: Theater Lüneburg Ballett „Romeo und Julia"
LA

Mit der Musik zu Romeo und Julia gelang Sergei Prokofjew 1938 seine wohl berühmteste Ballettmusik. Die reiche und vielfältige Instrumentierung sowie die rhythmische Komplexität der Partitur stellen bis heute Herausforderungen für Tänzer und Orchester dar. Inhaltlich orientierte sich der Komponist eng an der literarischen Vorlage Shakespeares.
Freuen Sie sich auf den Klassiker!
Termin: Mittwoch, 11.03.2015, 20.00 Uhr
Preis: Ab Euro 36,00, 3. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus, Zustiege in Lauenburg, Schwarzenbek, Büchen und auf Anfrage
Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben
Mindestteilnehmerzahl: 17 Personen im Kleinbus
VHS Lauenburg / VHS Schwarzenbek
Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe Frau Karstens, Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063, E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

Busfahrt: Ohnsorg Theater Hamburg Bauernhof - Rock auf Hochdeutsch
LA

Hochdeutsche Rock-Revue von Sandra Keck
In dieser originellen Rock-Revue dürfen wir „Mäuschen spielen" an einem Tag auf einem verrückten Bauernhof in Hamburg-Poppenbüttel. Weltbekannte Schlager, Pop- und Rocksongs bekommen in diesem bäuerlichen Umfeld mit witzigen, spritzigen Texten ein völlig neues Gesicht. Auf Plattdeutsch hat „Rock op Platt" längst Kultstatus erreicht, nun endlich die Rock-Revue auf Hochdeutsch!!
Termin: Samstag, 21.03.2015, 20:00 Uhr
Preis: Euro 49,50 1. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus, Zustiege Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg, Geesthacht und auf Anfrage
Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben
Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen
VHS Lauenburg
Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe Frau Karstens, Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063, E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

Busfahrt: Theater Lüneburg Lüneburger Symphoniker sowie Mitglieder des Opernensembles, Sonderkonzert „Ich brauche keine Millionen"
SB

Der Tenor, Friedrich von Mansberg, moderiert und singt durch ein beschwingtes Programm. Die Musik hat Thomas Dorsch, Musikdirektor des Lüneburger Theater, für diesen besonderen Abend arrangiert.
Lassen Sie sich zu dieser Musikreise entführen und genießen Sie den Abend!
Termin: Samstag, 11.04.2015, 20.00 Uhr
Preis: Ab Euro 38,00, 3. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus. Zustiege in Lauenburg, Schwarzenbek, Büchen und auf Anfrage. Die Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben. Die Mindestteilnehmerzahl: 17 Personen im Kleinbus.
VHS Lauenburg / VHS Schwarzenbek
Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe Frau Karstens,
Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063
E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

Spezial

Busfahrt: „Eutiner Festspiele"
LA

Die „Eutiner Festspiele" gehören zu den traditionsreichsten romantischen, sommerlichen Open-Air-Festspielen Deutschlands. Die idyllisch gelegene Freilichtbühne im Schlossgarten, direkt am Ufer des Großen Eutiner Sees, gilt als eine der schönsten Naturbühnen. 1951 wurde die Freilichtoper anlässlich des Todestages des Komponisten Carl Maria von Weber gegründet, seither wurden 45 verschiedene Werke aufgeführt. Mit viel Natürlichkeit und volkstümlicher Frische steht die weltbekannte Operette „Der Vogelhändler" von Carl Zeller auf dem Programm.
Termin: Sonntag, 02.08.2015, 14:30 Uhr

Unsere Studien- und Erlebnisreisen 2014/15

18.01.-30.01.2015	Geheimnisvolles Äthiopien
31.01.-19.02.2015	Traumreise Namibia, Botswana, Viktoria Fälle
12.02.-23.02.2015	Myanmar… ungeschliffener Diamant
08.03.-20.03.2015	Incredible India I
10.03.-29.03.2015	Costa Rica & Panama Kreuzfahrt
19.03.-31.03.2015	Incredible India II
02.04.-15.04.2015	Cuba II - Auf Ché's Spuren
22.04.-02.05.2015	Widerspruch Iran - Persiens Schätze
07.05.-16.05.2015	Andalusien - Flamenco der Sinne
09.05.-24.05.2015	Lebenstraum Transsibirische Eisenbahn
27.05.-04.06.2015	Polen - Busreise nach Masuren
11.06.-18.06.2015	Island - Halló og velkominn
22.06.-09.07.2015	Himalaya: Ladakh & Kashmir
29.08.-08.09.2015	Frankreich - Busreise Normandie & Bretagne
13.09.-26.09.2015	Naturparadies Galápagos-Inseln
17.09.-30.09.2015	Südafrika - die Welt in einem Land
17.09.-26.09.2015	Armenien - Tochter des Ararat
06.10.-18.10.2015	Best Of Northindia
17.10.-31.10.2015	Peru - Königreich der Sonne
18.10.-30.10.2015	Zu Gast bei den Maharajas
31.10.-11.11.2015	Nepal & Bhutan
14.11.-26.11.2015	Südindien

Reise-Partner der:
VHS Herzgt. Lauenburg
Volkshochschule Kappeln e.V.
Volkshochschule Kiel
Volkshochschule Flensburg
Volkshochschule Eckernförde

JETZT KATALOG ANFORDERN !
Kostenlos bestellen unter Tel.: 0 46 42/20 89

www.designer-tours.de

Spezial

Preis: Euro 65,00, 3. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus
Zustiege Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg, Geesthacht und auf Anfrage
Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben
Mindestteilnehmerzahl: 25
VHS Lauenburg
Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe Frau Karstens
Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063
E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

„Kleines Fest im großen Park“ LA

Das „Kleine Fest im großen Park“ vor der malerischen Kulisse des Barockschlosses Ludwigslust zählt seit Jahren in jedem Sommer aufs Neue zu den Publikumsmagneten in Mecklenburg-Vorpommern. Das größte Open-Air der Festspiele Mecklenburg-Vorpommern begeistert mit Künstlern und Ensembles aus aller Welt auf rund 25 Bühnen! Erleben Sie künstlerische Darbietungen der Extraklasse - Artistik, Akrobatik, Kabarett, Comedy, Clownerie, Masken, Marionetten, Puppenspiel und Pantomime. Flanieren Sie durch den malerischen Schlosspark des Barockschlosses Ludwigslust und stellen Sie sich Ihr Programm selbst zusammen. Sie können sich zum Picknick auf den grünen Wiesen des Parks niederlassen oder das umfangreiche Angebot an kulinarischen Köstlichkeiten aus aller Welt wahrnehmen. Wenn es dunkel wird, beschließt ein festliches Feuerwerk den perfekten Sommerabend für Groß und Klein.
Termin: Samstag, 08.08.2015, ab 18.00 Uhr
Preis: ca. Euro 43,00 (Eintritt inkl. Busfahrt im modernen Reisebus)
Zustiege in Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg , Boizenburg und auf Anfrage. Die Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben.
Mindestteilnehmer: 25 Personen
VHS Lauenburg
Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe Frau Karstens
Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063
E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

Busfahrt: 46. Polizeishow in Hamburg LA

Das große Show Spektakel für die ganze Familie in der Alsterdorfer Sporthalle.
Erlebniswerte Artistik, Clownerie und Musik mit 300 Teilnehmern aus Deutschland, Europa und Übersee. Wieder dabei, die Klassiker wie „The Flying Grandpas“, ein Mix aus Komik auf dem Trampolin, die Diensthunde-Fußballstaffel, die Motorradstaffel der Hamburger Polizei mit Akrobaten aus Hamburg und das Polizeiorchester Hamburg. Lassen Sie sich überraschen und kommen mit, um diese tolle Show für die ganze Familie anzusehen!!!
Termin: Samstag, 31.10.2015, 14:30 Uhr
Preis für Frühbucher bis 30.06.: Euro 40,00, später Euro 42,00
Preis für Frühbucher bis 30.06.: Euro 30,00, später Euro 32,00
Eintritt inkl. Busfahrt im modernen Reisebus 1. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus
Zustiege Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg, Geesthacht und auf Anfrage
Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben
Mindestteilnehmerzahl: 25
VHS Lauenburg
Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe Frau Karstens
Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063
E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

Seniorenfrühstück - Sonntagmorgen in Gesellschaft LA

Foto: michaeljung/shutterstock

Leitung: Lothar Ahrend

Seit September 2000 bietet der Seniorenbeirat das Seniorenfrühstück in geselliger Runde an. Es erfreut sich, die Teilnehmerzahl bestätigt es, eines regen Zuspruchs.
Genießen auch Sie den Sonntagmorgen mit gutem Frühstück zu zivilen Preisen und guter Unterhaltung,
jeweils von 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr
Beginn: 25.01.2015 im **Cafe BrAWO**
Weitere Termine: 22.02./22.03./19.04./31.05. und 21.06.2015 jeweils im Restaurant **„Soltstraatenhus“** Lauenburg/Elbe, Reeperbahn 6 - 8

Eintritt frei!

VHS Lauenburg
Info: Klaus Höltig, Tel. 04153 51474

Aufführungen / Konzerte

Gesprächskonzert für Gitarre LA
Konzertgitarre und Spanische Gitarre mit Rüdiger Zieroth
Leitung. Rüdiger Zieroth

Der Klang der Gitarre zog Rüdiger Zieroth schon als Kind an. Er lernte bei Professor Teuchert in Frankfurt a. M., bei Professor Scheit in Wien, bei Angel Iglesias in Barcelona und spielte mit Guatemalteken und Zigeunern in Andalusien. Von seinem Vorbild Emilio Pujol lernte Zieroth intensiv die Musik und die Technik des großen Komponisten und Gitarristen Francisco Tárrega. Nach Meisterkursen in Italien bei Angelo Gilardino, in Frankreich bei Antonio Lauro und in Wien bei Konrad Ragossnig unterrichtete Rüdiger Zieroth zehn Jahre an der Hochschule in Lüneburg. Er gibt Gesprächskonzerte in der Form der musikalischen Zeitreise. Sie erstreckt sich von der spanisch-italienischen Renaissance bis zur brasilianischen Moderne. Konzertgitarre und südspanische Gitarre erklingen im Wechsel und verdeutlichen die Vielfalt dieses Saiteninstrumentes.
1. Sie hören auf der Konzertgitarre klangvolle Stücke aus fünf Jahrhunderten als musikalische Zeitreise.
2. Anhand einer zweiten südspanischen Gitarre erklingen polyrhythmische Tänze aus Paraguay, Mexico und Argentinien.
3. Sie erfahren Einiges über die Herkunft und Geschichte der Gitarre, die Europa und die Welt begeistert.
4. Die Zuhörer nehmen am Gespräch teil. Was meint der Begriff Spanische Gitarre? Brachten die Mauren das Instrument hervor? Warum wandert die Gitarre nach Norden? Ausstrahlung nach Südamerika. Gitarre und Laute, sind sie verwandt? Der Klang als Ausdruck der Moderne.
Termin: 06.03.2015, 19:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, „Grüne Aula“
Eintritt/Gebühr: Euro 10,00 (ermäßigt Euro 7,00)
VHS Lauenburg
Info: info@vhs-lauenburg.de, Tel. 04153 5713009

Konzerte in St. Nicolai MÖ

Die ev. Kirchengemeinde St. Nicolai zu Mölln veranstaltet im Frühjahr 2015 wieder eine Reihe von Kirchenkonzerten in loser Folge.
Das Programm erhalten Sie in St. Nicolai und im Kirchenbüro Jochim Polleyn-Platz, 23879 Mölln.
Bitte, beachten Sie die Ankündigungen in der Presse und durch Aushang
VHS Mölln

Veranstaltungen im Wohnstift Augustinum MÖ

Die Veranstaltungen im Augustinum sind öffentlich und finden im Stiftstheater statt
Sie umfassen die Bereiche Konzert, Show, Theater und Lichtbildervorträge. Die Theater- und Musikaufführungen werden in der Presse bekannt gemacht und im monatlichen Kulturfahrplan ausgedruckt. Auskünfte über Eintrittspreise und Kartenreservierungen erhalten Sie unter 04542/81802 (Kulturreferat - Dr. Margit Bansbach).
Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden sie auch im Internet: „www augustinum-moelln.de.“
VHS Mölln

Veranstaltungen der Stadt Mölln MÖ

Termine für öffentliche Stadtführungen, naturkundliche Führungen, Kurkonzerte, Bus-Ausflugsfahrten, Ausstellungen, Vorträge usw. finden Sie über die Kurverwaltung Mölln. Hindenburgstraße
Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden sie auch im Internet: www. moelln.de
VHS Mölln

Kleine Bühne - Theateraufführungen der Stadt Schwarzenbek SB

11.01.2015:	So oder so - Hildegard Knef Hommage an die vielseitige Künstlerin
14.02.2015:	Ziemlich beste Freunde Bühnenfassung mit Hardy Krüger
13.03.2015:	Dr. Stratmann - Dat Schönste Heiteres medizinisches Kabarett
17.04.2015	„Die Schwestern“ Kabarett Leipziger Pfeffermühle

(Zusatzveranstaltung nicht im Abonnement enthalten)

Ort: Festsaal des Rathauses Schwarzenbek
Beginn: 20.00 Uhr
Tickets: Karten für den freien Verkauf (zu Euro 22,-, 23,- und 24,-) ab Sept. 2014 über den Tabakshop Lange im Sky-Markt erhältlich. Abonnements ab Euro 82,-, 86,- u. 90,-) über die Stadtverwaltung Tel. 881-132 buchbar oder auch per E-Mail christine.uhde@schwarzenbek.de. Infos auch über www.schwarzenbek.de

Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle/Wohltorf e.V.

1. Vorsitzende und Leiterin: Brigitta Frfr. v. Richthofen, Tel. 04104/80360
2. Vorsitzender: Clarita Vogler, Tel. 04104/695938
Schatzmeisterin: Ingeburg Röhreke, Tel. 04104/2938
Schriftführer: Adrienne N. Schiller, Tel. 04104/695537
Geschäftsstelle: Bergstraße 9, 21521 Aumühle, Tel. und Fax 04104/80360, www.vhs-aumuehle-wohltorf.de, e-mail: VHS.AUWO@gmx.de
Öffnungszeiten: montags, 14:00 bis 16:00 Uhr donnerstags, 9:00 - 11:00 Uhr
Anmeldung: Bei den entsprechenden Kursleiter(inne)n, wenn nicht anders angegeben.
Zahlungen: Überweisung auf IBAN: DE 24 230 527 500 109 104 108, BIC: NOLADE21RZB

Volkshochschule Berkenthin e.V.

Leiterin: Ute v. Keiser-Pytlik
Geschäftsstelle: Schützenstraße 3, 23919 Berkenthin, Tel. 04544/413, Fax: 04544/614, e-mail: info@vhs-berkenthin.de, Internet: www.vhs-berkenthin.de
Ansprechpartnerin: Ute v. Keiser-Pytlik
Bankverbindung: KSK Berkenthin, IBAN: DE 52 230 527 500 006 005 020
Anmeldung: Verbindlich telefonisch, verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Kurse kommen bei mindestens 8 voll zahlenden Teilnehmern zustande.
Zahlungen: am ersten Abend beim jeweiligen Kursleiter in bar.
Ermäßigung: auf Anfrage, für Mitglieder Euro 2,-
Abmeldung: spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Volkshochschule Breitenfelde e.V.

Leiter: Bernd-Dieter Hönicke
Geschäftsstelle: Schulstraße 17, 23881 Breitenfelde, Tel. 04542/853 690, Fax: 04542/8 98 28, www.vhs-breitenfelde.de, e-mail: leitung@vhs-breitenfelde.de
Ansprechpartner: B.-D. Hönicke, Stephanie Michaelis
Sprechzeiten: montags bis freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr (während der Schultage)
Bankverbindung: KSK, IBAN: DE 90 230 527 500 005 302 250, BIC: NOLADE21RZB
Anmeldungen: Telefonische, verbindliche Anmeldung montags bis freitags
Ermäßigung: 25 % für Mitglieder, 50 % für Arbeitslose

Volkshochschule Büchen-Gudow e.V.

Leiterin: Christine Uhde
Geschäftsstelle: Schulzentrum Büchen, Schulweg 1 Eingang B 1, Raum B 125 (Parterre rechts), 21514 Büchen
Postanschrift: Postfach 1150, 21510 Büchen
Ansprechpartner: Christine Uhde (Leitung), Tel. 04155/816203, Ute Kruckow (Anmeldung Büchen und Gudow und Kursbetreuung Büchen), Tel. 04155/3551, Elma Sommerfeld (Kursbetreuung Gudow), Tel. 04547/1239, E-mail: info@vhs-buechen-gudow.de, Internet: www.vhs-buechen-gudow.de
Sprechzeiten: mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr (außer in den Ferien), Tel. und Fax 04155/3550
Bankverbindung: Kreissparkasse Büchen (BLZ 230 527 50), Kto.-Nr. 200 22 56, IBAN: DE 93 230 527 50 000 200 22 56, BIC: NOLADE21RZB.
Anmeldung: Durch Eintrag in die Kursliste am ersten Kursabend bzw. während der Vorbesprechung. Bei Wochenendveranstaltungen verbindliche schriftliche Anmeldung. Bezahlung der Kursgebühr im voraus.
Zahlung: bis spätestens zum zweiten Kursabend in bar oder die Kursgebühr wird bei Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats (Einzugsermächtigung) fünf Tage vor Kursbeginn von ihrem Konto abgebucht.
Ermäßigung: 20 % für Mitglieder und Ehepaare, die den Kurs gemeinsam besuchen, 50 % auf Antrag für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger sowie für Inhaber einer Juleika. (Familienmitgliedschaften möglich!)
Abmeldungen: In der Geschäftsstelle bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei. Bei späteren Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben. Bei Wochenendveranstaltungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle.

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Leitung: Andreas Hartung
Geschäftsführung: Solveig Rohde
Büro: Am Wendel 2a, 21521 Dassendorf, Tel. 04104/ 699 146, Fax: 04104/ 699 181, e-mail: service@vhs-dassendorf.de, Internet: www.vhs-dassendorf.de
Sprechzeiten: Montag 17:00-18:00 Uhr, Dienstag 10:00-11:00 Uhr und Donnerstag 19:00-20:00 Uhr (nicht in den Schulferien S.-H.)
Bankverbindung: KSK Herzogtum Lauenburg, IBAN: DE45 230 527 500 109 548 960
BIC: NOLADE21RZB
Anmeldung: persönlich im Büro der VHS, telefonisch, per Fax, per E-mail oder schriftlich an o. g. Adresse
Wenn Sie sich zu einem Kurs per E-mail anmelden, erhalten Sie frühzeitig als Service das Kursangebot (Kurzprogramm) des nächsten Semesters per E-mail.
Zahlung: bis spätestens zum zweiten Kurstag auf das o. g. Bankkonto.
Bei Wochenendveranstaltungen ist die gesamte Kursgebühr bis zu einer Woche vor Kursbeginn auf unser o. g. Konto zu überweisen.
Sollte die Mindestteilnehmerzahl (8 Teilnehmer) unterschritten werden, kann es zu einer Änderung der Kursgebühr kommen. Teilnahmebestätigungen sind als Service inklusive. Eine teilweise Rückerstattung der Kursgebühren ist in der Regel nicht möglich.
Abmeldungen: bis eine Woche vor Kursbeginn, sonst ist die volle Kursgebühr zu entrichten
Ermäßigung: 20 % von der Kursgebühr für SchülerInnen, Student(innen)en, Auszubildende, Empfänger von ALG II und Sozialhilfe gegen Vorlage eines schriftlichen Nachweises. Für Kinder- und Jugendkurse gibt es keine Ermäßigung.

Volkshochschule Lauenburg/Elbe e.V.

Leitung: Klaus Kaufhardt
Postanschrift: Postfach 15 51, 21474 Lauenburg/Elbe, Tel. 04153 / 5713009, Fax: 04153 / 54778, Internet: www.vhs-lauenburg.de, e-mail: info@vhs-lauenburg.de
Bankverbindung: IBAN: DE 50 230 631 29 00 00 146 838, BIC: GENO-DEF1RLB.
Anmeldung: Ab Erscheinen des Programmheftes telefonisch unter der im Programmheft für den jeweiligen Kurs angegebenen Telefonnummer. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung.
Zahlung: Am ersten Abend bei dem jeweiligen Kursleiter bar oder gemäß dem Wunsch der/des Dozentin/Dozenten.
Ermäßigung: 10% für Mitglieder, 50 % für Schüler, Studenten, Auszubildende und Arbeitslose bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung am ersten Kurstag, keine Ermäßigung bei Studienfahrten, Studienreisen.

Volkshochschule Mölln e.V.

Leiter: Gerhard Kohrt, Tel.: 04542 / 89660, Fax: 04542 / 5986, e-Mail: post@vhs-moelln.de, Internet: http://www.vhs-moelln.de
Postanschrift: VHS Mölln, Stadthaus, Wasserkrügerweg 16, Postfach 1330, 23879 Mölln
Bankverbindung: Kreissparkasse, BLZ 230 527 50, Konto 100 53 20 778, IBAN: DE 18 230 527 50 1005 3207 78, BIC: NOLADE21RZB
Anmeldungen: unter der Telefonnummer, die bei dem jew. Kurs angegeben ist. Die schriftliche Anmeldung erfolgt am ersten und zweiten Abend bei den Dozenten durch Eintrag in eine Liste.
Zahlung: nach Rechnungserhalt auf das o. a. Konto; Sonderkurse werden direkt mit den Dozenten abgerechnet.
Ermäßigung ist nur für Schüler, Studenten, Auszubildende,

Seit 15 Jahren
Entsorgung
Wir kaufen Ihren Schrott zu fairen Preisen. Bei großen Mengen Abholung mit Containerwagen
Altautos 35 € angeliefert, Abholung VHB!
E. Schröder, Tel. 04544 - 16 78, Mobil 0175 - 411 86 47

Es gilt außerdem für die meisten Volkshochschulen:

Es erfolgt seitens der VHS keine schriftliche oder telefonische Bestätigung! Sie werden in der Regel nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt oder bereits belegt ist. Kurse können nur stattfinden bei mindestens 8 Teilnehmern, wird diese Mindestteilnehmerzahl unterschritten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend. Bei einigen Kursen entstehen Materialkosten, wie auch Kosten für die Benutzung von Maschinen. Diese Kosten werden zusätzlich zu den Hörergebühren erhoben. Eine evtl. Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden.
Die VHS kann keinerlei Haftung übernehmen, namentlich auch nicht für Unfälle auf Wegen, Exkursionen, in Gebäuden und Hörsälen sowie für Gesundheitsschäden oder Verluste und Beschädigungen von Kleidungsstücken und Fahrzeugen. Die Teilnehmer der VHS-Veranstaltungen sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden seitens der VHS im allgemeinen nicht versichert. Vor dem Besuch bestimmter Kurse der Gesundheitsbildung klären Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, ob eine Teilnahme für Sie in Frage kommt.
In den schleswig-holsteinischen Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt.
Bitte beachten Sie, daß das Rauchen in den Schulen nicht gestattet ist. Bei diesen Teilnahmebedingungen handelt es sich um eine vereinfachte und verkürzte Fassung. Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre VHS. Werden Sie Mitglied Ihrer Volkshochschule! Die Volkshochschulen gewähren ihren Mitgliedern in der Regel Ermäßigungen für die meisten Kurse. Bei Interesse erkundigen Sie sich bitte bei den VHS-Leiterinnen und VHS-Leitern.

Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger nach Vorlage einer entspr. Bescheinigung möglich. Rentner und Schwerbehinderte stellen einen schriftlichen Antrag an den VHS-Leiter. Eine Ermäßigung kann nur gewährt werden, wenn eine Überprüfung des Einkommens und Vermögens nach §§ 76 - 79 Bundessozialhilfegesetzes ergibt, dass eine Zahlung des vollen Betrages unzumutbar ist. Bei Sonderkursen keine Ermäßigung.
Abmeldung: nur schriftlich gegenüber dem VHS-Leiter. (Bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei, später müssen die Gebühren voll entrichtet werden.) Mündliche Absprachen im Kurs oder am Telefon sind ungültig.

Volkshochschule Ratzeburg e.V.

Leiter: Holger Martens
Geschäftsführerin:
Silvia Tessmer
Geschäftsstelle: Unter den Linden 1, 23909 Ratzeburg, Telefax: 04541/891387
Büro: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg
Bürozeiten: Mo. und Fr. 9:30 - 11:30 Uhr, Do. 16:00 - 18:00 Uhr
Email: volkshochschule@ratzeburg.de, Internet: www.vhs-ratzeburg.de
Ansprechpartner: Herr Martens, Telefon: 04541/ 8000146
Bankverbindungen: Kreissparkasse Konto-Nr. 116 300, BLZ 230 527 50, IBAN: DE76 230 527 500 000 116 300, BIC: NOLADE21RZB
Anmeldungen: Die Anmeldungen erfolgen verbindlich bei der Volkshochschule Ratzeburg, Unter den Linden 1, 23909 Ratzeburg. Die Teilnahmegebühren sind bis zur 1. Unterrichtsstunde zu entrichten. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben.
Ermäßigung für Schüler/Studenten 25% und in sozialen Härtefällen 50% für die meisten Kurse. Bitte beantragen Sie diese Ermäßigungen vor Beginn der Kurse bei der VHS-Leitung. Eine nachträgliche Ermäßigung kann nicht gewährt werden.
Abmeldungen: Die Abmeldung von einem Kurs ist grundsätzlich bis zu 1 Woche vor Kursbeginn möglich und hat über die VHS zu erfolgen. Bei späteren Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden.

Volkshochschule Sandesneben-Nusse e.V.

Leiter: Herbert Hoffmann
Geschäftsstelle: Nelkenweg 16, 23898 Sandesneben, Tel. 04536 / 808262, Fax 04536 / 808263, E-mail: vhs-sandesneben-nusse@gmx.de, Internet: www.VHS-Sandesneben.de
Bankverbindung: KSK Sandesneben, Konto Nr. 8002 231, BLZ 230 527 50,
IBAN DE80230527500008002231, BIC: NOLADE21RZB
Anmeldung: unter der jeweiligen Telefonnummer des Kurses.
Zahlung: am ersten Abend bei der Kassiererin in bar.
Materialkosten: Anfallende Materialkosten müssen in dem Kurs zusätzlich bezahlt werden.
Mitgliedsbeiträge: Einzelpersonen Euro 5,- , Ehepaare Euro 8,-
Ermäßigung: 50 % für Arbeitslose, für Mitglieder jeweils Euro 4,- pro Kurs.
Diese Teilnahmebedingungen gelten auch für Nusse.

Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung
Leiterin: Anja Erdmann
Geschäftsstelle: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude, 21493 Schwarzenbek, Tel. 04151/5388, Fax: 04151/894522, e-mail: info@vhs-schwarzenbek.de, Internet: www.vhs-Schwarzenbek.de
Ansprechpartner:
Frau Erdmann, Frau Zorn
Sprechzeiten: montags, dienstags, freitags 9:00 bis 12:00 Uhr, donnerstags 14:30 bis 18:00 Uhr
Bankverbindung: Raiffeisenbank eG Schwarzenbek, IBAN DE 26 2306 4107 0102 2322 00, BIC: GNODEF1BCH
Anmeldungen: Schriftlich mit dem Anmeldeformular des Programmheftes oder über die Homepage.
Zahlung: Durch Erteilung einer Einzugsermächtigung mit Unterschrift auf der Anmeldekarte oder durch Überweisung der Kursgebühr spätestens zu Kursbeginn auf o. g. Konto.
Für Mahnungen wird eine Gebühr von Euro 2,50 erhoben. Bei einer evtl. Rückbuchung der eingezogenen Kursgebühr trägt der Kursteilnehmer die uns in Rechnung gestellten Bankgebühren.
Ermäßigungen: 25 % für SchülerInnen, StudentInnen, Auszubildende, 50 % für Empfänger von ALG II, Sozialhilfe oder Grundsicherung gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung. Mitglieder zahlen um 10 % geringere Kursgebühren.
Abmeldungen: schriftlich bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle vorliegend.

VHS-Programm-Zeitung

Herzogtum Lauenburg
Ausgabe Frühjahr 2015

Verteilung an alle erreichbaren Haushalte des Kreises Herzogtum Lauenburg

Druckauflage:
80.200 Exemplare

Verlag:
MARKT-Verlag
Karlheinz Bude GmbH & Co.KG, Ratzeburg

Für das Kursangebot verantwortlich:
Kreisvolkshochschule
Herzogtum Lauenburg e.V.,
Freifrau von Richthofen

Anzeigenberatung:
Tel.: 04541 / 8636-0
Fax.: 04541 / 8636-5309

Satz:
Prima Rotationsdruck Nord GmbH & Co. KG, Waren

Druck:
sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG, Druckzentrum Schleswig-Holstein, Büdelsdorf

Vertrieb:
DPV Direktpressevertrieb GmbH, Parchim

Titelbild:
Wolfgang Boldt

„Nachdruck nur mit Zustimmung des Verlages. Aus unaufgeforderter Zusendung von Manuskripten und Fotos entsteht weder Honorarverpflichtung noch Haftung. Anzeigenentwürfe sowie Anzeigen aller Art des Verlages inkl. ihrer redaktionellen Gestaltung und Bebilderung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Übernahme und Verwendung dieser Anzeigen und Bilder - auch teilweise - bedarf der vorherigen Zustimmung durch den Verlag. Dieses gilt für alle Wiedergabeformen, insbesondere auch im Internet. Unberechtigte Nutzungen lösen Schadensersatzansprüche des Verlages aus.“

Seniorenbeirat der Stadt Lauenburg/Elbe

LA

Seniorennachmittage 2015 - 1. Halbjahr

Treffpunkt: MOSAIK-Festsaal, Raiffeisenweg 1a
Beginn: 15.00 Uhr, Eintritt frei

Donnerstag 15.01.2015

Mobilität für Senioren Sicherheit und Orientierung in Bahn und Bus	Hamburger Verkehrsverbund
Lauenburger Häuser und ihre Geschichte	Horst Eggert, Heimat- und Geschichtsverein

Donnerstag 12.02.2015

Fröhliche Musikanten spielen auf	Mecklenburger Drehorgelorchester
Ereignisse und Vorhaben in der Elbestadt	Bürgervorsteher und Bürgermeister

Donnerstag 12.03.2015

Wahlen zum Seniorenbeirat	Bürgervorsteher
Mit Musik in die neue Amtszeit	Bubi Twesten

Donnerstag 09.04.2015

Vortrag	**- Joachim Kedziora**
Theateraufführung	**Theatergruppe der Ev. Kirchengemeinde**

Donnerstag 21.05.2015

Der Mai ist gekommen (Maisingen)	**Seniorinnenchor und Lauenburger Männerchor von 1842**
Ereignisse und Vorhaben in der Elbestadt	**Bürgervorsteher und Bürgermeister**

Donnerstag 11.06.2015

Information über die „Lauenburger Tafel“

Tanz- und Ballettschule Arabesque

Änderungen vorbehalten!
Die Teilnehmer/Innen an den Veranstaltungen sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden nicht versichert!

VHS Lauenburg, Sprecher:
Klaus Höltig,
Windmühlenkamp 9, 21481 Lauenburg, Tel./Fax.: 04153 51474

Die vhs Volkshochschulen Adressenübersicht

VHS Aumühle-Wohltorf e.V. AU
Bergstr. 9 · 21521 Aumühle · Tel. und Fax: 04104 / 80360
E-Mail: VHS.AU-WO@gmx.de
Internet: www.vhs-aumuehle-wohltorf.de

VHS Berkenthin e.V. BE
Schützenstraße 3 · 23919 Berkenthin · Tel.: 04544/413
Fax: 04544/614 · E-Mail: info@vhs-berkenthin.de
Internet: www.vhs-berkenthin.de

VHS Breitenfelde e.V. BR
Schulstraße 17 · 23881 Breitenfelde · Tel.: 04542/853690
Fax: 04542/89828 · E-Mail: leitung@vhs-breitenfelde.de
Internet: www.vhs-breitenfelde.de

VHS Büchen - Gudow e.V. BÜ
Postfach 1150 · 21510 Büchen · Tel.: 04155/3551
Fax: 04155/3550 · E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de
Internet: www.vhs-buechen-gudow.de

VHS Dassendorf e.V. DA
Am Wendel 2a · 21521 Dassendorf · Tel.: 04104/699146
Fax: 04104/699181 · E-Mail: service@vhs-dassendorf.de
Internet: www.vhs-dassendorf.de

VHS Lauenburg e.V. LA
Postfach 15 51 · 21474 Lauenburg/Elbe · Tel.: 04153/5713009
Fax: 04153/54778 · E-Mail: info@vhs-lauenburg.de
Internet: www.vhs-lauenburg.de

VHS Mölln MÖ
Postfach 1330 · 23879 Mölln · Tel.: 04542/89660
Fax: 04542/5986 · E-Mail: post@vhs-moelln.de
Internet: www.vhs-moelln.de

VHS Ratzeburg RZ
Unter den Linden 1 · 23909 Ratzeburg · Tel.: 04541/8000-146
Fax: 04541/891387 · E-Mail: volkshochschule@ratzeburg.de
Internet: www.vhs-ratzeburg.de

VHS Sandesneben-Nusse e.V. SN
Nelkenweg 16 · 23898 Sandesneben · Tel.: 04536/808262
Fax: 04536/808263 · E-Mail: vhs.sandesneben-nusse@gmx.de
Internet: www.VHS-Sandesneben.de

VHS Schwarzenbek e.V. SB
Berliner Str. 1-5 · 21493 Schwarzenbek · Tel.: 04151/5388
Fax: 04151/894522 · E-Mail: info@vhs-schwarzenbek.de
www.VHS-Schwarzenbek.de

Schenken Sie **Bildung...**

Schenken Sie einen VHS-Kurs!

Anmeldung für die Volkshochschule

Volkshochschule _____

Kursnummer oder Kurstitel _____

Kursnummer oder Kurstitel _____

Kursnummer oder Kurstitel _____

Ich beantrage Ermäßigung, weil _____

(Bitte Nachweis in Kopie beifügen)

_____
Name, Vorname

_____
Straße und Hausnummer

_____
PLZ und Wohnort

_____
Telefon

_____
Email

_____
Datum und Unterschrift

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für den/die oben angegebenen Kurs(e) an. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen/AGB's der jeweiligen Volkshochschule an.

Sollten Sie eine Abbuchung der Kursgebühren von Ihrem Konto wünschen, senden Sie uns bitte nachstehendes SEPA-Lastschriftmandat im Original (Zusendung per Fax oder Mail ist leider nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!) zu.

Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule _____ bis auf Widerruf, alle Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem u. g. Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule _____ auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
BIC (8 oder 11 Stellen)

_____
Kreditinstitut

_____
Ort, Datum

_____
IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)

_____
Kontoinhaber

_____
Unterschrift